



**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **A Multidimensionalidade do Processo de Formação de Jogadores no Contexto de uma Academia de Elite**

Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal (1ª Divisão do Campeonato Distrital de Juniores C, época 2015-2016)

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Júri:

Presidente

Professor Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Vogais

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

Joana Margarida Batista Tilly

2017

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Ricardo Duarte.

**“A Persistência é o caminho do êxito.”**

**Charlie Chaplin**

## Agradecimentos

Quando se tem a liberdade para escolher o próprio caminho, qualquer tarefa é feita com maior empenho e dedicação. Segui Ciências do Desporto por preferência e o Treino foi uma paixão que felizmente se colocou nesse caminho que escolhi e que recebi de braços abertos. A paixão foi crescendo e eu quis saber mais, quis ser melhor e por isso me candidatei a este Mestrado. Este é apenas o encerrar de uma etapa de um processo contínuo de aprendizagem, que nunca poderá terminar tal é o gosto por aquilo que se estuda e trabalha e a vontade de querer ser mais capaz a cada dia.

Mas por muito que se goste do que se faz, nada se consegue sem trabalho e persistência. E para que isso aconteça, tem de haver um bom sistema de suporte para que se consiga fazer tudo com o mesmo brio e gosto, sem deixar nada para trás.

Desta forma tenho de agradecer a todas as pessoas que fizeram parte deste meu trajeto. Personalizando, agradeço primeiramente ao grande impulsionador deste trabalho, professor Ricardo Duarte. Pela disponibilidade, pela ajuda, pelos conselhos, pelos elogios e também pelas críticas sempre construtivas. Sobretudo por nunca ter deixado de acreditar em mim mesmo após largos meses de ausência.

Aos restantes professores que fizeram parte deste percurso académico na Melhor Faculdade do Mundo, o meu obrigada. Não esqueço o contributo de todos os outros professores de todo o percurso escolar desde o ensino pré-escolar até aos dias de hoje, bem como todos os treinadores que fizeram parte do meu trajeto desportivo e colegas de equipa e de treino.

Aos amigos mais presentes: à Rita, à Patrícia e à Mariana, às Madalenas, à Mafalda, ao Jaime, ao Luís e ao Diogo. Aos menos presentes. Aos da faculdade, aos de fora da faculdade. A todos os que fiz pelos clubes por onde passei: aos amigos do Futebol!

Mais concretamente aos treinadores principais com quem trabalhei, pela confiança depositada em mim e por darem todas as condições para esta Mulher vingar num mundo de Homens: Rafael Santos, Manuel Barros, Marco Santos, Emanuel Ferro, Nuno Ferreira. Aos colegas de estágio, companheiros de luta que certamente ficam para a vida: Miguel, João, Diogo e Fábio.

À família, que não é muito extensa mas que enche sempre o coração: aos dois melhores Irmãos do mundo Rita e João, por me fazerem ter a certeza de que são a maior certeza que tenho na vida. À Avó Gracinda pela amizade e carinho, pelo exemplo de trabalho que representa. Ao Pai João, pela veia crítica bem acentuada que herdei, por toda a ajuda prestada e por sempre me ter incentivado a seguir o que gosto e quero ser e não o que os outros esperam que seja.

Para último deixo a minha maior fonte de inspiração. Foi, é e será sempre o primeiro motivo pelo qual luto por qualquer objetivo na vida: a minha Mãe. Pela vontade imensa que tenho que se orgulhe de mim a cada segundo do dia, pelo agradecimento que nunca pude fazer e que nunca será suficiente por tudo o que sempre fez por mim e por tudo o que representa e sempre representará na minha vida.

OBRIGADA.

## Resumo

O Futebol é a modalidade com maior número de praticantes federados em Portugal. Esta é uma modalidade onde os jovens portugueses aspiram chegar a profissionais. Contudo, poucos o conseguem alcançar. No contexto do futebol de formação o treinador, aliado ao seu conhecimento do conteúdo do jogo e dos métodos de treino, é responsável por formar desportivamente os seus jogadores, contribuindo também para a formação pessoal e social de cada jogador. Em contextos de academias de formação de elite, a gestão das expectativas deverá ser uma das preocupações do treinador.

Este Relatório de Estágio reporta o trabalho desenvolvido na época 2015/2016 na equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal. O processo ensino/aprendizagem estruturou-se em torno de duas grandes temáticas: 1) nos princípios específicos de jogo para direcionar os comportamentos dos jogadores no centro do campo - plano micro; 2) nos diferentes comportamentos e princípios de ação que suportaram a organização coletiva (estrutural e funcional) da equipa – plano macro. Relativamente à área de inovação e investigação aplicada ao Sucesso Escolar e Desportivo dos jogadores foi demonstrado, através de uma metodologia mista (quantitativa e qualitativa), que os atletas com pior aproveitamento escolar são também os que têm menor sucesso desportivo. No âmbito da área de relação com a comunidade, o grupo de estágio concebeu e dinamizou um seminário denominado ‘Dia do Sporting na Semana de Imersão’ com o intuito de dar a conhecer o contexto geral e o dia-a-dia de um estagiário na Academia Sporting.

O documento relata ainda as práticas desenvolvidas num contexto de formação de elite, assinalando a multidimensionalidade do processo e a importância do domínio das diferentes áreas que este abarca por parte do treinador de formação, assim como a capacidade em lidar com a especificidade do contexto.

**Palavras-chave:** Futebol, Treino, Formação, Desenvolvimento, Competências do Treinador, Organização, Conteúdos de Treino, Princípios do Jogo, Gestão de Expectativas.

## **Abstract**

In Portugal, football is a very popular sport and has the largest number of registered athletes. Most of the young players aspire to become professionals. However, few of them reach the professional status. The youth coach, allied with his knowledge and training methods, has the main responsibility to educate his young players in sports and, also important, to contribute for their personal and social skills. In elite contexts, the youth coach should be concerned as well with the expectation management of his players.

This internship reports the work developed during the 2015/2016 season in Sporting Clube de Portugal Under 14 B team. The teaching and learning process were based in two main areas: 1) at the specific match principles to head the player's behavior in the field – micro plan; 2) at the different behavior and principles of action that supports the team organization (structural and functional) – macro plan. Regarding the area of innovation and applied research to the School and Sports Success of the young players, it has been demonstrated, through a mixed methodology (quantitative and qualitative), that the players with worse school achievement are also the ones that have less sport success. For the community impact, the group of interns organized a seminar called “Dia do Sporting na Semana de Imersão” aiming to show the overall context and daily life of the interns in the Sporting Academy.

This document also reports what was developed at the elite training context, highlighting the multidimensionality of the process and the importance for the youth coach to know and understand different areas, as well as the ability to deal with the specificity of the context.

**Keywords:** Football, Coaching, Youth Players, Development, Coach Skills, Organization, Training Contents, Match Principles, Expectations Management.

# Índice

1. Introdução .....	1
1.1. Enquadramento do Estágio.....	1
1.1.1. Caracterização do Contexto de Estágio.....	1
1.1.2. Caracterização da equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal.....	1
1.1.3. Caracterização do Quadro Competitivo .....	2
1.1.4. Objetivos de Estágio.....	3
1.2. Estrutura do Relatório de Estágio.....	4
2. Revisão da Literatura .....	6
2.1. O processo de Formação Desportiva.....	6
2.2. Competências do Treinador de Formação.....	10
2.3. O ensino do jogo através dos seus princípios.....	14
2.4. A aprendizagem através da prática.....	18
2.5. Composição da sessão de treino .....	19
2.6. Análise macro e microscópica do jogo.....	22
2.7. A família enquanto pilar na participação da criança no desporto .....	22
3. Realização da Prática Profissional (Área 1) .....	24
3.1 A Equipa Sub14 B do Sporting Clube de Portugal: Contexto e Objetivos .....	24
3.1.1 Caracterização Geral do Plantel de Sub14 B Inserido no Escalão de Iniciados do Sporting Clube de Portugal .....	24
3.1.2 Objetivos da Equipa Sub14 B do Sporting Clube de Portugal .....	26
3.2. Modelo de Jogo .....	27
3.2.1. Caracterização geral do Sistema Tático .....	27
3.2.2. Organização Ofensiva .....	28
3.2.3. Organização Defensiva .....	33
3.2.4. Transição Ofensiva.....	36
3.2.5. Transição Defensiva.....	36
3.2.6. Esquemas Táticos .....	37
3.3. Organização e Planeamento do Processo de Treino.....	40
3.3.1. Macrociclo.....	40
3.3.2. Microciclo .....	41
3.3.3. Unidade de Treino.....	42
3.4. Condução do Processo de Treino .....	43
3.4.1. Funcionamento Geral e Intervenção da Equipa Técnica.....	43
3.4.2. Rotina da Equipa Numa Semana de Treino Habitual.....	45
3.5. Controlo do Processo de Treino .....	46

3.5.1. Construção da Folha de Registo e sua Organização.....	46
3.5.2. Tempo Útil de Prática .....	47
3.5.3. Playing Form vs Training Form .....	49
3.5.4. Organização Ofensiva .....	55
3.5.5. Organização Defensiva .....	55
3.5.6. Princípios Específicos .....	56
3.5.7. Variação da Utilização de Exercícios das 4 categorias de Playing Form ao Longo do Microciclo .....	56
3.5.8. Controlo e Avaliação das Qualidades Físicas .....	57
3.6. Controlo da Competição.....	58
3.6.1. Volume de Jogo.....	58
3.6.2. Análise Qualitativa de Jogo – Exemplo Ilustrativo.....	60
3.6.3. Dados Globais .....	70
4. Estudo de Investigação (Área 2) - Relação entre o Sucesso Escolar e o Sucesso Desportivo na primeira época de Academia Sporting de atletas Sub14: Papel do Treinador e da Família no processo de formação e gestão de expectativas.....	72
4.1. Propósito do estudo .....	72
4.2. Justificação do tema e levantamento do problema .....	72
4.3. Amostra .....	79
4.4. Variáveis .....	80
4.5. Instrumentos utilizados .....	81
4.6. Procedimentos .....	82
4.7. Resultados .....	82
4.8. Discussão de Resultados e Análise às Entrevistas .....	87
4.9. Principais Conclusões do Estudo .....	95
5. Relação Com a Comunidade (Área 3): Preparação e Dinamização de um Seminário de Mestrado – “Dia do Sporting na Semana de Imersão”.....	97
5.1. Projeto .....	97
5.1.1. Introdução.....	97
5.1.2. Objetivos da Intervenção.....	98
5.1.3. Público-alvo .....	99
5.1.4. Análise SWOT .....	99
5.1.5. Oradores .....	99
5.1.6. Áreas de intervenção / Temas da Palestra .....	100
5.1.7. Planeamento (Condução da apresentação) .....	100
5.1.8. Programa .....	102
5.2. Reflexão e Discussão Sobre o Evento .....	102
5.2.1. Caracterização dos Participantes .....	102



5.2.2. Reflexão e Discussão Global do Evento .....	104
6. Considerações Finais e Perspetivas Futuras .....	109
7. Bibliografia .....	115
7.1. Referências eletrónicas:.....	116
8. Anexos.....	118
8.1. Anexo 1 - Entrevista ao Treinador Principal dos Sub14 B Marco Santos .....	118
8.2. Anexo 2 - Entrevista ao Atleta e capitão dos Sub14 B Miguel Veríssimo.....	122
8.3. Anexo 3 - Índice de Conteúdos a abordar no evento “Dia de Sporting na Semana de Imersão” .....	124
8.4. Anexo 4 - Questionário para os participantes do evento “Dia do Sporting na Semana de Imersão” .....	127

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Equipas participantes na Série 2 da 1ª Divisão de Juniores C da AFL .....	2
Tabela 2 – Equipas participantes na Série 1 da 1ª Divisão de Juniores C da AFL .....	3
Tabela 3 – Proposta metodológica de formação em futebol de Battega et al. (2015).....	18
Tabela 4 – Plantel Sub 14 B. ....	25
Tabela 5 – Objetivos quantitativos da equipa de Sub 14 B para a época 15/16. ....	26
Tabela 6 – Semana habitual da equipa Sub 14 B.....	41
Tabela 7 – Unidade de Treino habitual da equipa de Sub 14 B.....	43
Tabela 8 – Intervenção da equipa técnica no processo de treino de equipa de Sub 14 B. ....	44
Tabela 9 – Folha de Registo do Controlo de Treino.....	47
Tabela 10 – Relação entre percentagem de volume de jogo e número de atletas. ....	59
Tabela 11 – Relação entre percentagem de volume de jogo e avaliação intermédia. ....	59
Tabela 12 – Comparação dos objetivos quantitativos da equipa de Sub 14 B para a época 15/16 com os resultados obtidos. ....	71
Tabela 13 – Programa do Evento. ....	102

## Índice de Figuras

Figura 1 – Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva (Côté et al., 2007) .....	9
Figura 2 – Divisão do campo em corredores e setores; .....	28
Figura 3 – Sistema tático 1-4-3-3 e numeração dos jogadores consoante a posição. ....	28
Figura 4 – Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza – saída curta. ....	29
Figura 5 – Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza – saída curta a 3 – com pressão de dois PL. ....	30
Figura 6 – Circulação de bola pelo lateral esquerdo no setor médio. ....	30
Figura 7 – Criação a partir da rutura do médio centro e ocupação das zonas de finalização.....	31
Figura 8 – Criação a partir do envolvimento do lateral e ocupação das zonas de finalização. ....	31
Figura 9 – Equilíbrio garantido pelos jogadores 6,4,3 e 2. ....	32
Figura 10 – Zonas de Finalização.....	32
Figura 11 – 1º Momento de Pressão. ....	34
Figura 12 – 1ª Fase adversária – bola no corredor lateral.....	34
Figura 13 – Canto Ofensivo. ....	38
Figura 14 – Canto Defensivo.....	39
Figura 15 – Ficha de Microciclo Padrão da equipa de Sub 14 B.....	42

Figura 16 e Figura 17 – Tempo Útil de prática e Tempo sem Prática .....	47
Figura 18 – Playing Form vs Training Form .....	49
Figura 19 – Utilização das quatro categorias de <i>Training Form</i> .....	51
Figura 20 – Variação das diferentes categorias de <i>Training Form</i> ao longo do MC.....	52
Figura 21 – Utilização das sete categorias de <i>Playing Form</i> .....	53
Figura 22 – Utilização das subcategorias de Organização Ofensiva. ....	55
Figura 23 – Utilização das subcategorias de Organização Defensiva. ....	55
Figura 24 – Variação da Utilização de Princípios Específicos ao Longo do Microciclo.....	56
Figura 25 – Variação da Utilização de exercícios de 4 categorias de <i>Playing Form</i> ao longo do Microciclo. ....	57
Figura 26 – Volume de Jogo em concordância com percentagem estipulada a partir da avaliação intermédia.....	60
Figura 27 – 1ª Fase de Construção equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.....	61
Figura 28 – 1ª Fase de Construção equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – Opção longa.....	62
Figura 29 – 1ª Fase de Construção equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – Opção Lateral. ....	62
Figura 30 – Dinâmicas de Corredor Lateral da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	63
Figura 31 – Dinâmicas de Corredor Lateral da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – rutura do MC. ....	63
Figura 32 – Jogo Interior da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – interpretação e exploração do espaço entrelinhas adversário.....	64
Figura 33 – Criação através de Jogo Interior da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	64
Figura 34 – Ocupação das zonas de finalização da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.....	65
Figura 35 – Basculação da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.....	65
Figura 36 – Compactação da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.....	66
Figura 37 – 1º momento de pressão da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	66
Figura 38 – Cobertura ofensiva para variação de centro de jogo da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. .	67
Figura 39 – Transição ofensiva da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	68
Figura 40 – Reação à perda de bola da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	68
Figura 41 – Recuperação defensiva da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	69
Figura 42 – Canto ofensivo da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	69
Figura 43 – Canto defensivo da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense. ....	70
Figura 44 – Esquema de envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos Hellstad, J. (1987) cit por Lee, M. (1993).....	73
Figura 45 – Percentagem de atletas em condições de reprovar e transitar no plantel da equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal, no final do 2º período. ....	83
Figura 46 – Volume de Jogo total em minutos nos dois grupos do plantel da equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas. ....	83
Figura 47 – Média de Golos marcados nos dois grupos do plantel da equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas. ....	84
Figura 48 e Figura 49 – Média de convocatórias nos dois grupos e por número de negativas obtido do plantel da equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas.....	85
Figura 50 – Volume de Jogo total em minutos por número de negativas obtido no plantel da equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas. ....	86
Figura 51 – Volume de Jogo nos jogos convocados em minutos nos dois grupos do plantel da equipa de Sub14B do Sporting Clube de Portugal.....	86
Figura 52 – Valores Médios atribuídos por Pergunta - Questionário de Satisfação .....	104
Figura 53 – Valores Médios atribuídos por Categoria - Questionário de Satisfação .....	104

# **1. Introdução**

## **1.1. Enquadramento do Estágio**

### **1.1.1. Caracterização do Contexto de Estágio**

José de Alvalade, em 1906, aquando da fundação do Sporting Clube de Portugal (SCP), proferiu a célebre afirmação: “Queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa”. O Sporting é um clube multi-desportivo com cerca de três milhões e quinhentos mil simpatizantes e cento e cinquenta mil sócios registados. Apesar de se constituir como um clube eclético com trinta e cinco modalidades ativas e doze de desporto adaptado, o Futebol é a sua modalidade mais popular. Nesta vertente, o clube conta com quarenta e sete títulos profissionais: uma taça dos vencedores das taças, vinte e dois campeonatos nacionais (incluindo quatro campeonatos de Portugal), dezasseis taças de Portugal e oito supertaças Cândido de Oliveira. No Futebol de Formação, o SCP venceu quarenta e três títulos nacionais: dezasseis em juniores, doze de juvenis, doze de iniciados, três de infantis e muitos outros a nível distrital.

O projeto Academia Sporting surgiu no âmbito da aplicação de uma política de desenvolvimento desportivo baseada na formação, cujo foco reside no desenvolvimento e projeção de jogadores. A Academia é, então, o local em que o Futebol do Sporting opera, uma vez que para além de abranger a estrutura do futebol profissional ali reside a Escola de Formação Desportiva do Sporting.

### **1.1.2. Caracterização da equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal**

O local escolhido para a realização do estágio foi o Sporting Clube de Portugal, mais especificamente a equipa B de Sub-14 (escalão de Iniciados). Este é o primeiro escalão a realizar o seu processo de treino e competição na Academia Sporting, em Alcochete, uma vez que os escalões inferiores funcionam no pólo do Estádio Universitário de Lisboa. Assim, o grupo é constituído por jovens atletas que estão a vivenciar pela primeira vez a experiência de treinar na Academia do clube.

O Plantel é constituído por 19 jogadores de campo, 16 dos quais nascidos em 2002 (sub-14), e 3 nascidos em 2003, pertencendo estes ainda ao escalão de Infantis. Entre as duas equipas de Sub-14 existem 6 guarda-redes, cuja assiduidade numa ou outra equipa – A ou B – é alternada. Importa salientar que a constituição do plantel não é estanque, uma

vez que existe sempre a possibilidade de um jogador da equipa B treinar ou jogar com a equipa A e vice-versa. Dentro do plantel habitual da equipa B existem apenas 2 atletas residentes na Academia. Semanalmente são realizados 4 treinos com duração aproximada de 1h30 e o jogo é ao Domingo de manhã.

A equipa técnica é constituída por um treinador principal, Marco Santos, dois adjuntos, Emanuel Ferro e Joana Tilly, um treinador adjunto mais vocacionado para as tarefas de análise e observação de treino e jogo, Édi Martins, um treinador de guarda-redes, Renato Mota, e um treinador do Laboratório de Otimização do Rendimento, João Reis.

### 1.1.3. Caracterização do Quadro Competitivo

A equipa de Sub-14 B competiu no Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Juniores C (Sub-15) da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), estando inserida na Série 2, que contou com a participação de outros 15 clubes:

Sporting Clube de Portugal	Futebol Clube de Alverca	Atlético Clube de Portugal	Clube Recreativo Desportivo Arrudense
Sport Clube Sanjoanense	Colégio São João de Brito	Sport Grupo Sacavenense	Recreativo Águias da Musgueira
Sport Lisboa e Olivais	Desportivo Domingos Sávio	União Desportiva Ponte de Frielas	Centro Cultura e Desporto Olivais Sul
Associação Desportiva do Carregado	Clube de Futebol de Santa Iria	Clube de Futebol “Os Belenenses”	Juventude da Castanheira

Tabela 1 – Equipas participantes na Série 2 da 1ª Divisão de Juniores C da AFL

A primeira fase do campeonato teve duas voltas nas quais todas as equipas da série se defrontaram duas vezes: uma em Casa e outra Fora. Na segunda fase os vencedores de cada uma das séries defrontaram-se numa final a duas mãos, uma na Casa de cada um dos participantes, e a equipa que ganhou no agregado dos dois resultados foi designada campeã. Os dois primeiros classificados de cada uma das séries foram automaticamente

promovidos a disputar a Divisão de Honra na época seguinte, excetuando os clubes que já teriam inscritas equipas nessa divisão, e as duas últimas foram despromovidas à 2ª Divisão, sendo que as equipas antepenúltimas classificadas das duas séries disputaram entre si um playoff de despromoção.

As equipas participantes da Série 1 do Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Juniores C da AFL foram as seguintes:

Sport Lisboa e Benfica	Sociedade União 1º Dezembro	Real Sport Clube	Grupo Dranático e Sportivo de Cascais
Sport União Sintrense	Clube Desportivo de Belas	Clube Futebol Benfica	Sport Futebol Damaiense
Grupo Desportivo União Ericeirense	Escola Academia Sporting Turcifal	Mem Martins Sport Clube	Clube Atlético e Cultural
Clube de Futebol Os Unidos	Clube Desportivo Vila Franca do Rosário	Centro Escolar Republicano Tenente Valdez	Central 32

Tabela 2 – Equipas participantes na Série 1 da 1ª Divisão de Juniores C da AFL

A primeira jornada da primeira fase deste campeonato disputou-se a 11 de Outubro de 2015 em ambas as séries, tendo sido jogada a segunda mão da final a 10 de Junho do ano seguinte. O campeonato teve a duração de 8 meses, aproximadamente.

#### 1.1.4. Objetivos de Estágio

Atingido um dos grandes objetivos que tinha estabelecido para a minha carreira profissional - que seria poder trabalhar no Sporting Clube de Portugal como treinadora, ainda que se trate de um estágio - pretendo aproveitar esta oportunidade ao máximo. Isso passará por ser sempre assídua e pontual, ainda que não exista um horário rigoroso definido. A demonstração de total disponibilidade da minha parte, passando algum tempo na Academia, será um fator importante. Uma das estratégias utilizadas para tirar o maior proveito desta experiência de estágio passa por estabelecer um horário de trabalho. O objetivo será o de utilizar as horas de presença na Academia, fora do horário definido para treinos, para planeamento dos mesmos, conceção e organização de todos os documentos do Dossier de Treino que está à minha responsabilidade. O investimento em

termos de tempo, por si só, trar-me-á mais experiência. Esse ganho será tanto maior quanto maior for o empenho nas mais pequenas tarefas que desempenhar nesse tempo.

A disponibilidade representa um fator chave ao longo do estágio: conto estar sempre disponível para realizar todas as tarefas extra-treino que a minha equipa técnica ou tutor solicitarem, com prontidão e brio. Espero ainda participar ativamente e contribuir com ideias e opiniões pertinentes e oportunas no planeamento do treino e ter elevada intervenção nas tarefas de treino, sendo capaz de fornecer *feedbacks* adequados, constituindo-me como uma mais-valia para a evolução dos atletas.

Desejo ainda aprofundar os meus conhecimentos relativamente a questões extra-treino que possam ter influência na vida dos jovens que oriento, nomeadamente fatores de stress e gestão do tempo despendido entre escola, casa e clube, e outros aspetos que possam ter implicações diretas no bem-estar dos atletas, uma vez que mais importante do que a formação de jogadores é a preocupação em criar ambientes propícios ao crescimento global e harmonioso destes jovens. Por último, pretendo desenvolver competências ligadas à organização de eventos. Em conjunto com os meus colegas de grupo de estágio, proponho-me a desenvolver um projeto para a organização de um dia de sessões teóricas e práticas com o objetivo de aproximar a experiência do estagiário Sporting aos futuros candidatos a essa função, estudantes do mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana. Com este processo espero conseguir conhecer melhor o clube, sua estrutura e funcionamento, otimizar as minhas capacidades de gestão de recursos materiais, humanos ou temporais, e ainda desenvolver competências na operacionalização do evento.

## **1.2. Estrutura do Relatório de Estágio**

Este relatório de estágio é composto por 6 capítulos. O primeiro capítulo corresponde a um enquadramento geral da temática-alvo e pertinência do relatório, assim como os objetivos que procura atingir. É feita uma caracterização geral do contexto onde se realizou e do quadro competitivo onde a equipa se inseriu. O segundo capítulo consiste num enquadramento conceptual de suporte à prática profissional onde se encontram desenvolvidas as grandes temáticas que suportam o trabalho que foi desenvolvido ao longo da época 2015-2016 nos Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal. Nesta parte será abordada a temática da formação desportiva dos jovens atletas fazendo referência às

diferentes etapas que a constituem e relacionando o tipo de prática que deverá constar em cada uma delas. Em seguida as competências do treinador de formação são apresentadas numa perspetiva de eficácia para o processo de treino e também de reconhecimento dessa mesma competência por parte dos atletas. O ensino do jogo através dos seus princípios são a temática que se segue, fazendo-se uma breve apresentação dos princípios específicos enquadrados na fase de jogo em que ocorrem. Aborda-se ainda o tema da aprendizagem através da prática, onde são apresentadas as características adequadas a uma boa prática que conduz ao antepenúltimo capítulo correspondente à composição da sessão de treino. Em seguida trata-se o âmbito da análise de jogo nas duas vertentes micro e macroscópicas. E por último é apresentada a temática da família e sua influência enquanto pilar para a participação desportiva dos jovens, tanto a nível motivacional como pela garantia de condições necessárias à prática desportiva, até à interação nesse processo.

O terceiro capítulo deste relatório refere-se à prática profissional (Área 1) e divide-se em 3 subcapítulos. Primeiramente constará uma breve caracterização da equipa de Sub 14B do Sporting Clube de Portugal, enumerando-se os objetivos coletivos para a época e o seu planeamento geral. Seguidamente descreve-se o modelo que serve de base à ação da equipa. É ainda apresentado o planeamento-tipo a nível semanal – Microciclo Tipo – e diário – Unidade de Treino, dividindo-se as tarefas dentro da equipa técnica desde o momento da conceção do treino até à sua condução. No segundo subcapítulo é apresentado o controlo do treino por conteúdos, fazendo-se uma interpretação e discussão desses resultados. No terceiro subcapítulo apresenta-se o controlo da competição acompanhada da respetiva interpretação e reflexão crítica.

O quarto capítulo é composto por um estudo que procura relacionar o sucesso desportivo com o sucesso académico dos jovens atletas. A procura de uma possível relação entre estes dois fatores nasce a partir da preocupação existente no seio do corpo técnico da Formação Sporting para que os atletas, apesar de todo o investimento realizado a nível desportivo, não descurem a vertente escolar.

O quinto capítulo apresenta o projeto e o balanço da aula de mestrado lecionada sob o tema “Dia do Sporting na Semana de Imersão”. O sexto e último capítulo consistirá numa reflexão, a título de conclusão deste relatório, que procurará passar um pouco por todas as áreas constituintes do documento, relacionando-as com a experiência vivenciada ao longo da época de estágio e terminando com perspetivas para o futuro.

## 2. Revisão da Literatura

### 2.1. O processo de Formação Desportiva

Na literatura da aprendizagem motora a prática é unanimemente reconhecida como a variável com maior influência na aquisição de habilidades. No entanto, residem algumas dúvidas acerca da quantidade e do tipo de prática necessários para essa aquisição. Uma das relações mais salientes nas ciências comportamentais é a associação positiva entre tempo despendido em prática e a melhoria na proficiência (Côté, Baker, & Abernethy, 2007). O envolvimento na prática é um fator importante na aquisição de habilidades e na otimização da performance. As características da prática podem variar entre atividades e sessões. Estas diferenças podem ter implicações nas adaptações e nas melhorias dos atletas (Ford et al., 2012).

No desporto existem dois caminhos na infância e adolescência que podem levar à mestria na performance em idade adulta (Ford & Williams, 2012). O caminho da especialização precoce implica um envolvimento numa modalidade desde uma tenra idade (a partir dos 5 anos), tendo um envolvimento precoce em treino intenso para desenvolvimento da performance, como é o caso da prática deliberada, e participação precoce em competição. O caminho da diversificação precoce compreende um envolvimento com um número de atividades diferentes nas idades jovens (5 a 12 anos), atividades desportivas que promovam a diversão - como é o caso do jogo deliberado -, uma especialização mais tardia e acumulação de elevado número de horas de prática deliberada na modalidade escolhida. Prática deliberada é, segundo Côté et al., (2007), qualquer atividade de treino levada a cabo com o propósito de aumentar a performance, que requer esforço físico ou cognitivo relevante para promover o desenvolvimento das habilidades. O jogo deliberado é, por sua vez, uma atividade da qual os participantes desfrutam e pela qual se interessam, não tão focada na performance e no desenvolvimento.

Não existe um consenso no que diz respeito às atividades nas quais as crianças devem estar envolvidas na infância e adolescência para que atinjam a mestria na idade adulta. No entanto, para além dos dois caminhos mencionados – *learning pathways* – é possível acrescentar um terceiro: o *early engagement* (Ford, Ward, Hodges, & Williams, 2009). O autor, ao testar dois grupos em que um era consistido por atletas de elite que chegaram a profissionais e outro de atletas que foram de elite mas que não conseguiram progredir até profissionais, sugere uma hipótese alternativa que pretende explicar o desenvolvimento



das habilidades no desporto. Esta hipótese defende que o tempo despendido a jogar futebol contribui para o sucesso desde que suportado por um número elevado de horas de treino. Desta forma, ainda que a acumulação de horas de treino seja essencial para se atingir o nível profissional, terá de ser combinada com envolvimento em situação de jogo. É relevante olhar para o trajeto dos atletas profissionais de diferentes países e modalidades para se tentar perceber se os que chegaram a um nível de elite estiveram envolvidos nalgum tipo de atividades diferente, durante a sua infância e adolescência, comparativamente com os que não chegaram a esse nível. Os atletas iniciaram a atividade no futebol por volta dos 5 anos de idade, sendo que esta idade de início foi significativamente inferior nos jogadores profissionais do que nos não profissionais (Ford & Williams, 2012). A atividade competitiva é iniciada aos 7 ou 8 anos de idade, participando em programas de treino de elite a partir dos 10 e 11 anos. Aos 15 anos, quando já praticaram futebol há cerca de 10, os jogadores que chegaram a nível profissional já tinham acumulado mais horas de prática do que os que não foram capazes de chegar a esse nível.

Durante a infância, a média de horas por ano em treino de futebol é superior nos atletas que chegaram profissionais, comparativamente aos jogadores não profissionais. Não houve diferenças no tempo médio por ano em competição. As atividades de futebol durante a infância dos jogadores profissionais seguiu um envolvimento precoce com um número significativamente superior de horas por ano despendidas em prática deliberada específica, comparando com os jogadores não profissionais.

De forma a caracterizar os possíveis trajetos que um atleta pode realizar ao longo do seu desenvolvimento, Côté et al., em 2007 elaborou uma adaptação a um modelo já existente, também da sua autoria, que procura retratar as possibilidades no que diz respeito aos caminhos pelos quais os atletas podem enveredar – o *Development Model of Sports Participation* (DMSP).

Este modelo contém três principais trajetos na participação desportiva: *Recreational Participation Through Sampling and Deliberate Play*, que se caracteriza por uma participação recreativa com benefícios para a saúde física e com a vertente da diversão associada; *Elite Performance Through Sampling and Deliberate Play*, que procura atingir a performance com benefícios para a saúde física desfrutando do desporto e *Elite Performance Through Early Specialization*, um trajeto que procura igualmente atingir a performance mas que traz reduções na saúde física dos atletas que acabam por abdicar da diversão e do prazer que a atividade desportiva poderia oferecer. Os diferentes patamares

de cada um dos trajetos são baseados nas diferenças no tipo e quantidade de envolvimento no desporto, prática deliberada e jogo deliberado. Os dois primeiros trajetos têm a mesma base de início, ocorrendo dos 6 aos 12 anos - *Sampling Years*. Após esta fase, os praticantes podem optar por permanecer envolvidos na modalidade a um nível recreativo – entrando no patamar dos *Recreational Years*, a partir dos 13 anos – ou escolher um caminho que se foca na performance – *Specializing Years* dos 13 aos 15 e *Investment Years* a partir dos 16. Estes dois tipos de caminhos têm resultados diferentes em termos de performance mas conduzem a similares benefícios do ponto de vista da saúde psicossocial e física. A terceira opção em termos de trajeto consiste na performance de elite através de uma especialização precoce, o que pode conduzir a uma redução tanto na saúde física como na diversão.

Nos desportos em que o pico de performance ocorre antes da puberdade, como é o caso da ginástica, esta especialização é necessária para atingir um nível de performance de elite. O que ocorre com estes atletas é que normalmente saltam os *Sampling Years* e, por esse motivo, não desfrutam da experiência e da diversão associadas a esta fase. Este envolvimento precoce pode também trazer malefícios ao nível da saúde física, levando muitas vezes a lesões.

Para alcançar a performance de elite sem abdicar dos primeiros anos de prática variada, o modelo sugere o segundo trajeto, que aponta o início da especialização por volta dos 13 anos, após os *Sampling Years*. Os anos de especialização são vistos como uma transição para os anos de investimento – *Investment Years* -, a partir dos 16. Durante os *Specializing Years* os atletas envolvem-se num reduzido número de atividades, enquanto que a partir dos *Investment Years* se focam exclusivamente numa única modalidade. Os atletas que optam por este tipo de trajeto tendem a obter resultados físicos e psicossociais positivos. A informação descrita neste modelo é apresentada no seguinte esquema:

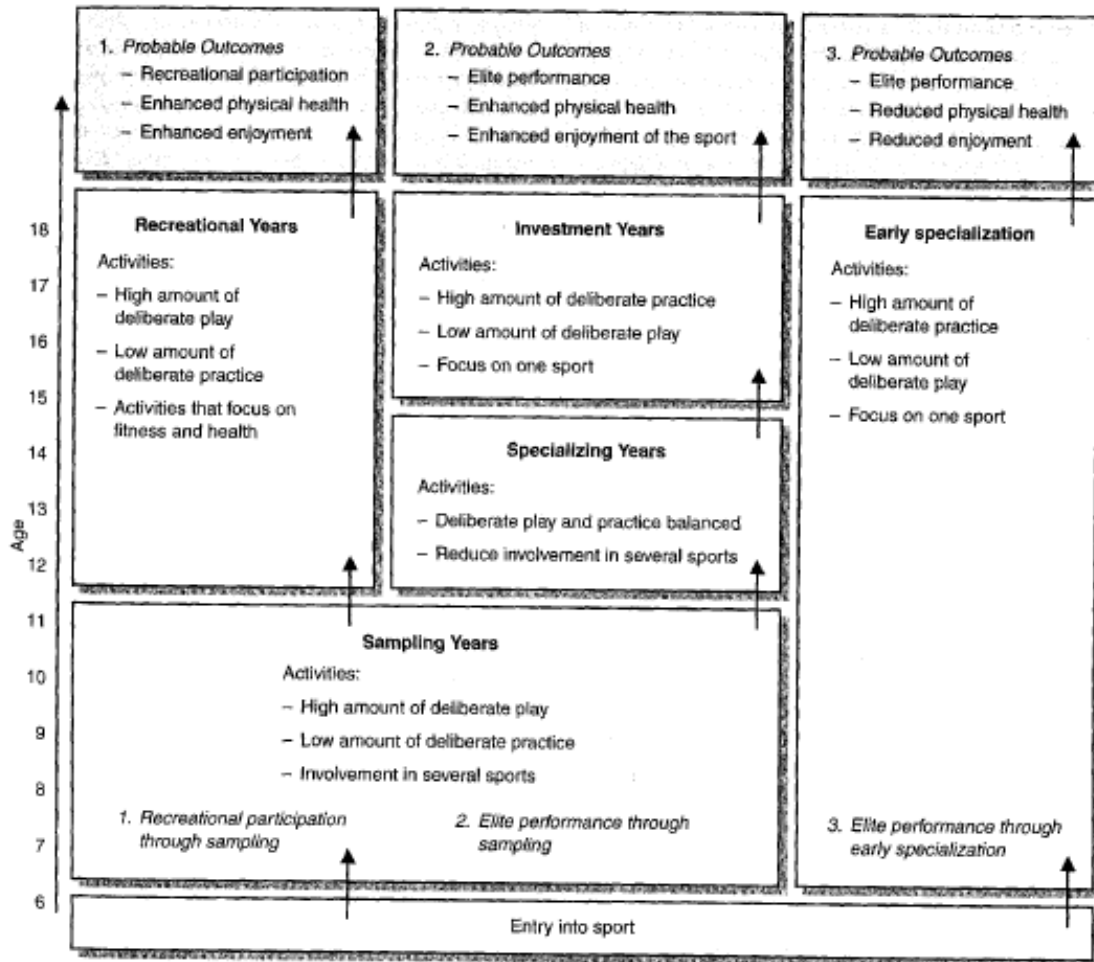


Figura 1 – Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva (Côté et al., 2007)

Apesar do trabalho de Ford e Williams vir demonstrar que os jogadores profissionais estão envolvidos na atividade do futebol desde cedo e acumulam muitas horas de prática deliberada na modalidade em idades precoces, é preciso considerar os malefícios que poderão advir de uma especialização precoce (Ford & Williams, 2012). Como Côté et al., (2007) nos demonstra, a saúde física dos jogadores pode ser posta em causa e aspetos como a motivação poderão ser descurados. Tendo em conta que o futebol não é uma modalidade em que o pico da performance ocorre antes da puberdade, parece desnecessário abdicar da riqueza na variedade de experiências motoras que os *Sampling Years* podem proporcionar. É, também, muito importante ter em consideração a motivação que os atletas têm para a prática. O facto de se optar por um trajeto que leva à performance de elite através da especialização precoce pode colocar em xeque esse gosto pela prática.

Para além no número de horas de prática e da idade em que se começa a especialização,

existem outros fatores que influenciam o desenvolvimento dos atletas. Faz parte da responsabilidade do treinador garantir que são abordados os conteúdos da modalidade adequados à fase de formação bem como ao nível do atleta.

## **2.2. Competências do Treinador de Formação**

A eficácia no processo de treino resulta de uma aplicação consistente e integrada do conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal com o objetivo de melhorar a competência, confiança, carácter e ligação entre atletas em contextos específicos (Côté & Gilbert, 2009). A perícia do treinador, por sua vez, refere-se ao conhecimento específico em contextos particulares, pelo que um treinador eficaz é aquele que demonstra a habilidade de aplicar a sua perícia no treino de atletas em situações particulares, de forma a maximizar a produtividade na sua aprendizagem. Os treinadores que conseguem demonstrar a sua eficácia ao longo de um extenso período de tempo, de forma consistente, podem ser considerados treinadores peritos.

Assim, o treinador competente é aquele que utiliza o seu conhecimento em prol do desenvolvimento dos seus atletas. Deve olhar prioritariamente para as características do contexto e das pessoas a quem se dirige, não se limitando a aplicar uma "receita" que resultou em situações anteriores. É essencial considerar as necessidades dos atletas, sejam elas físicas, técnico-táticas ou até mesmo psicológicas, tendo em linha de conta que a interação com cada atleta é única e que, no caso dos treinadores de formação, estes estão a lidar primeiramente com jovens e só depois com atletas (Erickson & Côte, 2016).

Esta definição de eficácia em treino leva à proposta de quatro postulados subjacentes: o primeiro defende que os treinadores eficazes em qualquer contexto integram três formas de conhecimento – profissional, interpessoal e intrapessoal; o segundo, por sua vez, indica que os treinadores eficazes desenvolvem as capacidades dos atletas nas quatro áreas – competência, confiança, carácter e ligação entre si. O terceiro postulado defende que a composição do conhecimento dos treinadores (nas três vertentes já descritas) varia de acordo com o contexto. E, o quarto e último postulado refere que os treinadores peritos demonstram a sua eficácia de forma consistente. Assim, de acordo com estes postulados podemos concluir que, dependendo do contexto, os treinadores vão necessitar de utilizar diferentes combinações do conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal para desenvolver a competência, confiança, carácter e ligação entre atletas. É possível concluir igualmente que o desenvolvimento destes quatro aspetos em atletas jovens requer

competências diferentes por parte dos treinadores, relativamente a contextos de treino com atletas profissionais. A habilidade que um treinador tem de desenvolver estes 4 aspetos nos seus atletas de forma consistente e eficaz é o derradeiro indicador da sua perícia. Assim, Côté e Gilbert, em 2009, estabeleceram objetivos para os treinadores de forma a desenvolverem esses aspetos nos atletas em diferentes contextos, dependendo da fase de formação em que se encontram. Na fase da infância, o treinador deve ter como foco a inclusão, em detrimento da seleção baseada na performance, devendo ter a preocupação de promover oportunidades para a diversão dos seus atletas, recorrendo a tarefas e formas jogadas pouco estruturadas, com baixa organização e número de regras. Nesta fase, os aspetos sociais e a interação entre as crianças é algo a que o treinador deve atribuir especial atenção. Na adolescência, caso a opção dos jovens resida em seguir pelo caminho da performance, o treinador deve organizar a prática de forma a promover o foco apenas numa modalidade, ensinando as regras características da competição. E as tarefas de treino devem centrar-se no desenvolvimento das *skills* físicas, técnicas, perceptivas e mentais. É importante garantir condições de crescimento através do desporto, como é o caso da promoção da responsabilidade nos jovens. Caso o foco não seja tanto o da performance e o objetivo resida apenas na participação na prática desportiva, então o treinador deve garantir que estão reunidas condições para que os atletas se divirtam e desfrutem da mesma, enquanto promovem o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades específicas da modalidade. A interação social é um aspeto primordial neste contexto.

Os treinadores que trabalhem com adolescentes e adultos numa vertente de performance, devem organizar a prática no sentido de preparar os atletas para um patamar consistente de performance competitiva de alto nível, sem esquecer a importância do descanso mental e físico apropriado. É muito importante que os treinadores garantam oportunidades aos seus atletas para que estes se preparem para a vida, para além do desporto que praticam. Existem outros aspetos da competência dos treinadores que têm implicações diretas na aprendizagem e evolução dos jogadores. Existem alguns mitos no que diz respeito à ação do treinador e ao processo de treino, enunciando o porquê de se tratarem de mitos (Williams & Hodges, 2005). O primeiro diz respeito à crença de que as demonstrações são sempre eficazes na transmissão de informação; apesar de se constituírem como uma ferramenta eficaz de uma forma geral, é importante perceber em que momentos, quem as deve realizar e quais as informações que devem conter. A demonstração é o método preferencial quando se pretende uma replicação específica de uma técnica ou movimento,

sendo eficaz quando o aprendiz possui a motivação e habilidade necessárias para a reprodução dessa ação. Poderá não ser tão eficaz quando o objetivo é ajudar o aprendiz a atingir um resultado que não é diretamente dependente da replicação dessa mesma técnica.

É necessário compreender primeiro o objetivo para poder optar entre demonstração ou apenas instrução verbal, uma vez que as demonstrações podem constranger em demasia o comportamento do atleta, forçando-o a adotar um padrão de movimento que pode não ser o mais adequado ou eficaz para esse atleta em particular.

O segundo mito está relacionado com a importância da prática das habilidades de forma fechada para a aprendizagem e a estruturação da prática para obter uma aprendizagem mais eficaz. As habilidades podem ser treinadas de uma forma fechada ou mais aleatória e diversificada, através de condições variáveis. É usual a opção dos treinadores por uma abordagem mais tradicional e fechada no início da aprendizagem de uma habilidade específica, e só depois progredir para condições de prática mais variáveis, recorrendo a formas jogadas e jogos reduzidos. Apesar dos treinadores terem esta tendência de progressão, esta é, por vezes, demasiado lenta uma vez que optam por esperar pela melhoria da performance antes de dificultar as condições de prática. É importante que os treinadores avaliem de forma consistente, ao longo de várias sessões de treino, para conseguirem perceber quando é que os seus atletas poderão beneficiar de uma progressão para condições de prática mais variáveis.

O terceiro mito está relacionado com o *feedback* do treinador. A crença é a de que a informação de retorno dada ao atleta deve ser frequente, detalhada e fornecida assim que possível após a execução. Uma das tarefas mais importantes do treinador é a capacidade de dar *feedback* para que os seus atletas melhorem a sua performance, assegurando um correto desenvolvimento das habilidades e influenciando a motivação do atleta para continuar a praticar. A lógica que persiste é a de que “mais é melhor”, no entanto, apesar de se reconhecer que os atletas necessitam dessa informação de retorno para melhorarem e refinarem as suas capacidades, essa informação pode surgir a partir de diferentes fontes, pelo que é importante que os treinadores entendam quando é que o *feedback* verbal deve ser fornecido para melhorar a performance dos seus atletas. Muitas vezes um jogador é capaz de ver, sentir ou até ouvir as consequências de uma ação técnica sem precisar de *feedback* extrínseco por parte do treinador. O desafio está em perceber qual é a informação que está em falta ao atleta e saber como dá-la. Fornecer *feedback* a cada repetição pode criar uma sobrecarga de informação que faz com que o atletas confiem em

demasia e, por vezes, em exclusivo nele, impedindo-os de se envolverem adequadamente no processo de resolução dos problemas. Nesse sentido, os atletas devem ser encorajados a confiar nos seus mecanismos de *feedback* intrínseco e não exclusivamente na informação que o treinador lhes dá. Os treinadores estão a focar-se demasiado nos atletas que apresentam mais dificuldades e que nem sempre essa atenção extra é benéfica, uma vez que pode reforçar a perceção dos mesmos das suas dificuldades e influenciar negativamente todo o seu desenvolvimento, apesar das melhores intenções que os treinadores possam ter (Erickson & Côte, 2016). Nas fases iniciais de aprendizagem ou quando a tarefa é demasiado difícil, os atletas poderão necessitar de uma maior frequência de informação de retorno, ao passo que à medida que as competências se vão desenvolvendo, essa frequência deve ser reduzida para encorajar uma deteção e correção dos seus próprios erros.

É primordial que os treinadores olhem para os seus atletas como indivíduos ativos no processo de resolução dos seus problemas e não como recetores passivos da informação que lhes é transmitida.

O quarto mito reside na preferência de uma abordagem prescritiva dos treinadores em detrimento da descoberta guiada. Acredita-se que os treinadores estão na posse de todo o conhecimento necessário e que essa informação tem de ser passada ao aprendiz. Esta crença conduz a uma utilização muito frequente de instrução verbal e de demonstrações, acompanhadas de uma provisão de *feedback* abundante. Esta abordagem pode ser prejudicial na aquisição, uma vez que as habilidades adquiridas neste meio são menos resistentes aos efeitos do stress fisiológico e com maior propensão ao esquecimento quando comparadas às aquisições feitas através da descoberta guiada. Ou seja, apesar da prescrição poder resultar em maiores ganhos iniciais na performance, poderá resultar em menor eficácia a longo prazo. A descoberta guiada faz com que os jogadores sejam responsáveis pelo seu próprio desenvolvimento, descobrindo soluções únicas e adaptadas a si próprios para resolver um determinado problema. Estas soluções são aplicáveis numa maior variedade de situações. Isto é, os atletas conseguem adaptar-se com maior facilidade aos constrangimentos da prática.

O quinto mito prende-se com o desenvolvimento da “inteligência em jogo”. Acredita-se que são competências inatas – como a antecipação e tomada de decisão – que não poderão ser melhoradas com a prática nem com a instrução, sendo somente melhoradas através da experiência. A evidência mostra agora que existem intervenções que podem promover o desenvolvimento destas competências. Uma das abordagens é filmar a ação do ponto de



vista do atleta e depois dar instruções acerca de pistas na postura dos adversários, por exemplo, que permita antecipar a sua ação. Outro tipo de simulações através de vídeo podem facilitar o reconhecimento de padrões no jogo. A crença tradicional de que as demonstrações são essenciais para uma instrução eficaz foi questionada, tendo sido identificadas as condições sobre as quais as demonstrações podem ser prejudiciais para a aquisição (Williams & Hodges, 2005). Foi sublinhada ainda a importância de condições de prática variadas acusando os treinadores de, por vezes, serem demasiado conservadores ao estruturar a prática, preferindo a estabilidade e a segurança em tarefas fechadas ao invés de optar por jogos reduzidos mais dinâmicas. É importante encorajar os jogadores a ter responsabilidade e um papel ativo na sua aprendizagem, desenvolvendo competências para a resolução de problemas de forma eficaz. Uma postura mais “*hands-off*” e menos prescritiva na ação do treinador foi comprovada como sendo mais adequada. William e Hodges (2005) procuram, com o seu trabalho, aconselhar os treinadores a cortar com algumas crenças e a adotar uma cultura baseada na ciência para a sua intervenção.

### **2.3. O ensino do jogo através dos seus princípios**

O jogo de futebol compreende um sistema no qual os membros são divididos em dois grupos possuindo limites rigorosamente fixos, no interior dos quais mantêm relações complexas de cooperação e diversas formas de rivalidade desportiva com a equipa adversária (Castelo, 2003). Pressupõe assim que um jogador seja totalmente solidário com todos os companheiros da equipa e completamente rival de todos os seus adversários. Esta organização dualista implica uma oposição que se traduz numa luta constante pela posse da bola, dividindo-se o jogo em duas fases fundamentais: o ataque – processo ofensivo – e a defesa – processo defensivo.

O conceito de ‘Princípios de Jogo’ foi definido como regras de base que orientam a ação dos jogadores (Queiroz, 1983). Partindo dos princípios do jogo de futebol que norteiam a ação no sentido de criar superioridade numérica, evitar a igualdade numérica e recusar a inferioridade numérica, é possível operacionalizar estes mesmos princípios separando as duas grandes fases do jogo: ataque e defesa. Durante este último, a proteção da baliza é prioritária, sendo importante impedir a progressão no sentido desta, procurando sempre a recuperação da posse da bola. No ataque, é primordial progredir em direção à baliza do adversário, atacando-a, sem perder a posse da bola. Costa, Garganta, Greco, & Mesquita (2009) abordam igualmente a temática dos princípios do jogo baseada também na ideia



de Queiroz (1983) e define cada um dos princípios específicos, apesar de optar por utilizar terminologia diferente.

Inseridos na fase ofensiva do jogo, os princípios específicos são ferramentas que orientam os comportamentos dos jogadores no sentido da concretização dos objetivos da equipa. O princípio da penetração consiste em situações em que o portador da bola consegue progredir em direção à baliza ou a zonas do campo que oferecem maior risco ao adversário e que permitam dar continuidade ao processo ofensivo ou à finalização. A cobertura ofensiva é um princípio específico que se relaciona com as ações de aproximação dos colegas de equipa ao portador da bola, para que este tenha opções para dar seguimento à ação ofensiva. Este princípio permite simplificar a resposta técnico-tática do portador da bola à situação de jogo, diminuir a pressão adversária sobre esse jogador e também garantir equilíbrio que previne o coletivo em caso de perda de bola. A mobilidade é o terceiro princípio específico ofensivo e relaciona-se com a iniciativa que os jogadores inseridos nesse processo - mas que não têm a posse da bola - têm em procurar posições favoráveis para a receber. O princípio do espaço consiste na procura dos jogadores que não são portadores da bola em obter posicionamentos mais distantes ao colega que a tem, de forma a aumentar a dificuldade defensiva ao adversário pela ampliação do espaço de jogo ofensivo. Surge ainda um quinto princípio ofensivo que se denomina de unidade ofensiva e se relaciona com a compreensão do jogo obtida pelos jogadores e com o modelo de jogo da equipa (Costa et al., 2009). O mesmo autor defende que para se atingir a coesão coletiva e o equilíbrio funcional da equipa nas ações ofensivas, é necessário que os jogadores possuam um entendimento tático elevado acerca das suas missões individuais e coletivas.

No que à fase defensiva do jogo diz respeito os princípios específicos são sistematizados em cinco categorias, à semelhança do processo ofensivo (Costa et al., 2009). O princípio da contenção consiste na ação de oposição do defesa ao portador da bola para limitar o espaço de ação ofensiva deste último e as suas possibilidades de dar continuidade ao seu ataque. A cobertura defensiva refere-se às ações de apoio de um jogador ao primeiro defensor para evitar que o ataque progrida reforçando a pressão ao portador da bola. O jogador que realiza a cobertura defensiva tem como objetivo constituir um novo obstáculo ao portador da bola, caso este consiga ultrapassar o primeiro defesa, que realiza a contenção. O posicionamento deste jogador deverá situar-se entre o jogador da contenção e a própria baliza. O princípio do equilíbrio centra-se na premissa de que a organização defensiva de uma equipa deve ter superioridade em relação ao ataque adversário ou, pelo

menos, garantir a igualdade numérica de jogadores, no centro de jogo, que se situem entre a bola e a sua baliza, ajustando ou reajustando o seu posicionamento relativamente às movimentações adversárias. Desta forma, o princípio do equilíbrio procura assegurar a estabilidade defensiva no centro de jogo, garantindo apoio aos jogadores da contenção e cobertura defensiva, abrangendo a cobertura dos espaços livres e dos jogadores que não têm a posse da bola, e controlando possíveis linhas de passe. A concentração é o quarto princípio e consiste nas movimentações dos jogadores, em processo defensivo, em direção à zona que representa maior risco à própria baliza, com o objetivo de aumentar a proteção à mesma através da redução do espaço disponível para as ações ofensivas do adversário no centro de jogo. A concentração permite também facilitar a recuperação da posse da bola e procura-se direcionar o jogo ofensivo adversário até zonas menos vitais do campo. Estas ações são notórias quando os jogadores mais distantes do portador da bola se aproximam, limitando as opções ofensivas do adversário. O quinto e último princípio da fase defensiva é o princípio da unidade defensiva que, à semelhança do que acontece para o ataque, se baseia numa compreensão clara do jogo, do modelo de jogo da equipa e das missões táticas individuais e coletivas. Este princípio pretende assegurar linhas orientadoras básicas que direcionem os comportamentos dos jogadores que se encontrem fora do centro do jogo.

Tendo como base esses princípios, surgiu uma proposta de princípios particulares que se dividem nos dois grandes momentos do jogo em cinco fases da formação: Diversificação, dos 5 aos 8 anos, Iniciação, dos 9 aos 11, Transição, dos 12 aos 14, Especialização, dos 15 em 17 e Consolidação, a partir dos 17 (Bettega, Scaglia, Morato, & Galatti, 2015). Na fase da Diversificação, os autores defendem a utilização de jogos variados e diversificados que contenham passagens tanto pelas funções ofensivas como defensivas de maneira livre. Nesta etapa não se deve atribuir importância às fases do jogo, sendo que a preocupação deve estar em proporcionar diversidade de experiências através do jogo. A etapa de Consolidação, por sua vez, deverá ser direcionada aos interesses inerentes ao modelo de jogo. Os princípios particulares das restantes fases serão apresentados na forma de quadro:

ETAPA	DEFESA	ATAQUE
<b>Iniciação (9-11)</b>	<p>Utilização de referências no adversário e pouca limitação de espaço</p> <p>Foco na defesa individual</p> <p>Ocupação de espaços em profundidade – referência ao alvo.</p> <p>Marcação – 1x1; 2x1; 1x2 e 2x3 (contenção, cobertura e equilíbrio)</p> <p>Noções de basculação do bloco em largura.</p> <p>Ações defensivas com base nas zonas de atuação.</p>	<p>Organização do ataque com ênfase no jogo mais direto – com passe longo – mas com opções para jogo indireto – passe curto.</p> <p>Procurar manter equilíbrio sectorial na distribuição dos jogadores, uma vez que as movimentações se centram muito na trajetória da bola.</p> <p>Referenciais que facilitem a organização ofensiva no recomeço de jogo.</p> <p>Organização ofensiva com ênfase em situações em que a bola é lançada para as extremidades da largura e profundidade do campo, uma vez que o centro de jogo é mais congestionado geral,ente.</p> <p>Promover a procura de situações de superioridade e igualdade numérica principalmente próximas ao alvo para facilitar as finalizações (1x1, 2x0, 1x0, 2x1, 2x3)</p> <p>Alternância posicional em situações de bola parada para facilitar a compreensão.</p>
<b>Transição (12-14)</b>	<p>Defesa individual setorizada com maior delimitação espacial - concentração em largura e profundidade.</p> <p>Foco em ações com referências mais setoriais do que individuais.</p> <p>Pressão ao portador da bola, tentando conduzi-lo a zonas de maior dificuldade.</p> <p>Fechar linhas de passe e</p>	<p>Combinação de jogo indireto (passes curtos) com jogo direto (passes longos) principalmente no setor ofensivo.</p> <p>Guarda-redes como cobertura ofensiva, dando linha de passe para eventuais dificuldades na saída em construção.</p> <p>Desenvolver movimentos com e sem bola criando situações de superioridade numérica e para desequilibrar partes dos setores defensivos do adversário. Criação de espaços nos corredores laterais através da circulação de</p>

	corredores – especialmente o corredor central. Ações com o guarda-redes em cobertura.	bola, procurando situações de finalização.
<b>Especialização (15-17)</b>	Defesa individual setorizada com desenvolvimento de referências zonais. Constituição de linhas defensivas, conFigurando o todo como um bloco compacto e coeso. Definição de zonas de pressão e apresentação de movimentações que induzam a bola para essas zonas. Desenvolvimento de ações de pressão com vista à recuperação da posse de bola.	Estruturação de um jogo mais indireto com ênfase na aproximação e abertura de linhas de passe. Aproximação e criação de linhas de passe em diferentes setores do campo, facilitando a manutenção da posse de bola. Utilização do guarda-redes como linha de passe facilitadora da manutenção da posse de bola. Criação de movimentos mais frequentes com alternância de posições em diferentes zonas do campo. Desenvolver movimentos para provocar desequilíbrios defensivos no adversários. Realização de movimentos no setor ofensivo com criação de espaço nos corredores laterais e central para facilitar as finalizações.

Tabela 3 – Proposta metodológica de formação em futebol de Battega et al. (2015)

## 2.4. A aprendizagem através da prática

Existem muitos outros fatores para além dos conteúdos específicos da modalidade que influenciam o processo de treino, como: questões sociais, culturais, económicas, históricas e políticas. No entanto, o foco deve residir nos aspetos físicos, psicológicos e técnico-táticos para que estes norteiem esse processo. Apesar dos aspetos técnico-táticos constituírem a prioridade do processo, eles não correspondem à totalidade do mesmo. Assim, os conteúdos que devem constar numa proposta pedagógica de formação em futebol devem interagir com meios mais ou menos específicos sustentando a atuação a partir dos princípios (Bettega et al., 2015).

A prática desempenha um papel fundamental na aquisição da perícia. A motivação de ser bem sucedido e o compromisso com a prática são talvez os atributos mais importantes para atingir a excelência (Williams & Hodges, 2005). O envolvimento na prática é então

um fator importante na aquisição de habilidades e na otimização da performance. As características da prática podem variar entre atividades e sessões. Estas diferenças podem ter implicações nas adaptações e nas melhorias dos atletas (Low, Williams, McRobert, & Ford, 2013). Usualmente os treinadores criam tarefas que procuram reduzir os níveis de atenção exigidos nos jogos coletivos, como é o caso do futebol (Ford, Yates, & Williams, 2010). Estas tarefas reduzidas podem dispensar oposição ou ter oposição limitada. Em alguns casos podem até nem conter colegas de equipa, focando-se na relação do jogador com a bola. Este tipo de exercícios baseia-se na crença de que a performance depende de uma reprodução consistente de um número limitado de habilidades motoras, como é o caso do passe e receção da bola.

Contrariamente a uma visão mais tradicional, em que as ações técnicas devem ser fracionadas e trabalhadas repetidamente durante o período de aquisição, a evidência científica demonstra que a performance no desporto, particularmente nos desportos coletivos, não depende somente da execução das várias ações técnicas mas também de capacidades perceptivas e cognitivas (Williams & Hodges, 2005) que incluem: a correta utilização do sistema visual para extrair do envolvimento a informação relevante para a ação; o reconhecimento de situações no contexto a partir de estruturas familiares e padrões emergentes entre os jogadores presentes no jogo; o reconhecimento da informação a partir da orientação postural dos adversários ou colegas de equipas em momentos que antecedem o contacto com a bola; o desenvolvimento de probabilidades ou predições acertadas em relação àquilo que poderá advir de uma determinada ação de um colega ou adversário e realizar decisões acertadas. A interação entre as capacidades perceptivas, cognitivas e motoras deve estar presente no treino para que os atletas tenham a oportunidade de as desenvolver. O desafio para os treinadores reside na recriação das condições de jogo que contenham estas informações, assegurando que a exigência em termos de atenção é adequada à idade e ao nível do jogador. Este equilíbrio pode ser atingido através da utilização de jogos reduzidos e condicionados, nos quais os treinadores podem manipular a exigência de atenção através da alteração das dimensões do campo ou número de jogadores, por exemplo.

## **2.5. Composição da sessão de treino**

Ford et al., em 2010, definiu duas categorias principais para os exercícios de treino, cada uma sub-dividindo-se em três subcategorias. *Training Form* representa as atividades de

treino isoladas ou praticadas em pequenos grupos que não contêm um contexto de jogo, podendo incluir: atividades de condição física sem bola, exercícios técnicos e exercícios de *skills*. Por outro lado, a *Playing Form* envolve atividades com uma forte relação com o contexto de jogo, podendo consistir em momentos do jogo, jogos condicionados ou jogos reduzidos.

De uma forma geral os treinadores optam por reservar maior percentagem de tempo das suas sessões para realizar exercícios incluídos na *Training Form* do que na *Playing Form*, sendo que as atividades incluídas nesta última categoria são mais relevantes para a performance no futebol quando comparadas às primeiras (Ford et al., 2010). Assim, o facto dos atletas em formação só estarem envolvidos em exercícios com formas jogadas apenas durante aproximadamente um terço da sessão é alarmante, uma vez que estes são exercícios que promovem o desenvolvimento não só das habilidades que utilizam em contexto competitivo, como da interação entre elas. O desenvolvimento destas competências é especialmente importante em idades mais jovens, pelo que seria recomendável a utilização das *Playing Form* em maior quantidade nestes períodos de formação. Isso não se verifica, talvez porque o tipo de atividades desta categoria envolve maiores qualidades técnico-táticas por parte dos jogadores do que exercícios mais isolados e menos complexos, o que talvez justifique o facto dos treinadores tenderem a optar por utilizar as *Playing Form* com jogadores que já apresentem essas qualidades, assegurando igualmente o sucesso dos exercícios. No entanto é importante que haja um equilíbrio, na medida em que estas tarefas, apesar de mais complexas e exigentes, poderão ser importantes para desenvolver essas mesmas competências em falta aos jogadores em período de formação. Os jovens jogadores de elite estão mais envolvidos em atividades que promovem a tomada de decisão, associadas à *Playing Form*, quando comparados com jogadores que não competem a um nível elevado (Ward, Hodges, Starkes, & Williams, 2007).

Existe evidência que mostra que as habilidades perceptivas, cognitivas e motoras são muito importantes para o sucesso na performance e as atividades de *Playing Form* devem fornecer aos atletas mais oportunidades para adquirir essas habilidades (Low et al., 2013). Posto isto, seria recomendável um maior investimento temporal em exercícios com formas jogadas conjugado com menor frequência na utilização de instrução. O que não se verifica, uma vez que os treinadores continuam a optar por atividades pertencentes à *Training Form*, que poderão não replicar de forma tão eficaz as exigências da competição, e a recorrer à instrução (Ford et al., 2010).

As atividades e formas jogadas específicas da modalidade representam contextos muito ricos onde as oportunidades de aprendizagem por tentativa e erro são abundantes, e nas quais os atletas têm de antecipar, tomar decisões e executar as habilidades de forma dinâmica e integrada (Williams, Ward, Bell-Walker, & Ford, 2012). Estas condições promovem comportamentos de exploração que são sinónimo de um aumento do número de oportunidades para que haja um envolvimento entre as habilidades percetivas e cognitivas, o que leva a adaptações específicas e desenvolvimento de uma memória mais organizada e refinada e de um conhecimento mais específico e estruturado. Os jogos reduzidos representam jogos modificados realizados em zonas do campo reduzidas que regularmente utilizam adaptações das regras do jogo formal, envolvendo um menor número de jogadores (Fradua et al., 2013). Estas formas jogadas incluem-se na categoria de *Playing Form* uma vez que replicam as exigências do jogo formal. Os jogos reduzidos induzem uma resposta superior em termos de Frequência Cardíaca, que é um bom indicador de esforço fisiológico, e maior volume de tempo despendido em zonas de alta intensidade comparativamente a jogos com dimensões superiores e maior número de jogadores. Relativamente ao número de ações técnicas realizadas existem também diferenças significativas, uma vez que nos jogos reduzidos ocorrem mais dribles, remates, *tackles* e contactos com a bola, ao passo que os jogos realizados em maiores dimensões promovem maior ocorrência de cabeceamentos, interseções, passes e receções da bola (Owen, Wong del, McKenna, & Dellal, 2011). Este tipo de jogos desenvolve as capacidades físicas, bem como as habilidades técnico-táticas, sendo igualmente eficaz ao treino aeróbio mas possuindo as características competitivas semelhantes ao contexto de jogo (Manolopoulos et al., 2011). Para além da vantagem de produzir uma intensidade de treino superior, os jogos reduzidos promovem também maior número de contactos com a bola e possuem características semelhantes às do jogo formal. Estas informações são úteis para a compreensão por parte dos treinadores da exigência física e técnica de cada tipo de jogo, permitindo uma adaptação no treino, por exemplo, por posição desempenhada em campo. Estando os defesas centrais expostos a mais cabeceamentos e interseções, seria mais proveitoso trabalhar em situações de 9x9 e espaços maiores onde estas ações são mais frequentes. Por sua vez, médios e atacantes são mais expostos a dribles, remates e contactos com a bola, pelo que seria mais proveitoso inseri-los em jogos reduzidos como é o exemplo do 3x3, que lhes oferece mais oportunidades para realizar estas ações. Assim, os jogos reduzidos podem replicar os aspetos táticos do jogo formal de futebol, sendo possível construir jogos reduzidos com uma representação mais válida das condições



táticas do jogo formal e a sua utilização pode melhorar o efeito do treino nos aspetos táticos da performance no jogo de futebol (Fradua et al., 2013).

## **2.6. Análise macro e microscópica do jogo**

Victor Maças (2013) apresenta duas dimensões em que o jogo pode ser observado e conceptualizado, que coexistem em simultâneo e se influenciam mutuamente. Na primeira trata-se de uma visão macroscópica que abrange um conjunto de princípios macrotáticos do comportamento coletivo da equipa que lhe conferem a sua identidade própria nas duas fases do jogo. Na segunda trata-se de uma perspetiva microscópica que permite uma visão mais localizada, identificando regras de funcionamento do centro de jogo, que constituem os princípios microtáticos.

A complexidade característica do jogo de futebol é elevada, o que leva a que por vezes seja necessário realizar análises mais centralizadas, normalmente com foco no centro de jogo no qual participam cerca de 3 jogadores com raios de ação limitados e próximos da bola. O desenvolvimento dos comportamentos a este nível micro é orientado pelos princípios fundamentais e específicos atrás enunciados e que servem de base à análise microtática. Quando o foco de análise reside na organização global da equipa, tendo uma visão geral e aglutinadora de todos os jogadores em ação, trata-se de uma análise ao nível do plano macrotático. Segundo o mesmo autor e considerando os conceitos desenvolvidos, não seria racional ensinar e compreender o jogo com base somente nos conceitos macrotáticos, sendo mais simples partir da organização do centro de jogo e evoluir para uma assimilação progressiva de todos os fatores que se desenvolvem fora do mesmo.

## **2.7. A família enquanto pilar na participação da criança no desporto**

No futebol de formação, a participação da criança não está dependente somente dela. O contexto que envolve o treinador e também o ambiente familiar desempenham um papel muito importante no envolvimento na prática desportiva em idades jovens. O encorajamento elevado por parte dos pais está associado a uma maior perceção de competência por parte da criança (Brustad, 1993). É frequente assistirmos à presença assídua dos pais tanto nas competições como nas sessões de treino.

Existe uma relação curvilínea entre as expectativas dos pais e o entusiasmo das crianças



na natação (Power & Woolger, 1994). Expectativas elevadas e baixas dos pais foram associadas com um fraco entusiasmo por parte dos jovens, sendo que um nível moderado de expectativas se relacionou com o nível de entusiasmo mais elevado.

Na fase de início à prática desportiva – *Sampling Years* – dos 6 aos 13 anos, os pais são os responsáveis pelo desenvolvimento do interesse das crianças no desporto, uma vez que são eles quem fornece a oportunidade para que elas desfrutem da prática desportiva (Côté, 1999). São também eles quem proporciona à criança a possibilidade de experimentar várias atividades extra-curriculares. Dos 13 aos 15 anos – *Specializing Years* – o atleta compromete-se com apenas uma ou duas modalidades e os pais colocam ênfase na escola, atribuindo-lhe maior importância comparativamente à atividade desportiva. Os pais dos atletas de elite retiram importância a outras questões sociais próprias do período da adolescência para centrar as suas expectativas na escola e no desporto. Nesta fase é também realizado um compromisso em termos financeiros e temporais por parte dos pais com os seus filhos, uma vez que para lhes proporcionarem a possibilidade de permanecerem envolvidos na modalidade, têm custos com equipamentos, deslocações, mensalidades e inscrições. É uma etapa em que o interesse dos pais pelo desporto do filho aumenta e ficam mais envolvidos nele. Nos *Investment Years*, a partir dos 15 anos, o compromisso com a modalidade é muito elevado e o objetivo é o da performance. O interesse que já havia sido desenvolvido na fase anterior pelos pais aumenta ainda mais e o papel parental é o de apoiar o atleta, especialmente em situações adversas como é o caso de uma lesão, fadiga, pressão, insucesso ou perda de interesse. Este apoio por parte dos pais ajuda os atletas a lidar com estes obstáculos e a superá-los. Desta forma, o elevado nível de suporte emocional dado pelos pais em alturas de stress e ansiedade é uma característica familiar muito importante nesta fase.

A procura pela excelência no desporto traz alterações ao nível da família. O papel dos pais altera-se desde uma postura de liderança nas fases iniciais da formação do atleta para um papel de suporte e apoio emocionais na fase de investimento. Nos primeiros anos da prática desportiva o facto dos pais acreditarem que o desporto é uma mais-valia para os seus filhos no que ao seu desenvolvimento diz respeito é fulcral para que a criança inicie a atividade desportiva. Na fase de especialização, os pais apoiam os seus filhos na escolha da modalidade em que querem investir e a partir desse momento transformam-se em apoiantes do atleta, fazendo sacrifícios nas suas vidas pessoais e familiares para que este tenha as melhores condições de treino possível.

O papel da família é um fenómeno importante no processo de desenvolvimento do atleta,

sendo que os pais são os primeiros responsáveis pelo envolvimento da criança no desporto e são quem oferece o apoio necessário à prática desportiva. É essencial não ultrapassar a fronteira entre o apoio e a pressão exercida sobre os atletas.

### 3. Realização da Prática Profissional (Área 1)

#### 3.1 A Equipa Sub14 B do Sporting Clube de Portugal: Contexto e Objetivos

##### 3.1.1 Caracterização Geral do Plantel de Sub14 B Inserido no Escalão de Iniciados do Sporting Clube de Portugal

O escalão de Iniciados no Sporting Clube de Portugal está dividido em três equipas. A equipa A (Sub 15), constituída por atletas nascidos no ano de 2001, compete no Campeonato Nacional de Iniciados. As equipas B e C são constituídas maioritariamente por atletas nascidos em 2002, sendo por isso denominadas por Sub 14 A ou Sub 14 B. Entre estas duas equipas é formado um grupo que conta com 44 atletas. A equipa de Sub 14 A (Iniciados B) compete na Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juniores “C”, enquanto que a equipa de Sub 14 B (Iniciados C) compete na I Divisão do Campeonato Distrital de Juniores “C”. Apesar de existir alguma flexibilidade em termos da constituição do plantel destas duas equipas de Sub 14, há uma divisão de jogadores que habitualmente atuam numa e noutra equipa. O caso dos guarda-redes é excecional, uma vez que existe uma maior alternância entre equipas. Desta forma, no quadro seguinte, procura-se caracterizar de forma breve o plantel habitual da equipa de Sub 14 B, incluindo todos os guarda-redes.

Nome	Data de Nascimento	Posição	Pé Dominante	Residente	Altura (m)	Peso (Kg)	Envergadura (m)
<b>Afonso Luis</b>	27/06/2002	MED	Esquerdo	Não	1,43	35,3	-
<b>Benjamin Siga</b>	01/01/2003	MED	Esquerdo	Não	1,58	58,5	-
<b>Danilo Luís</b>	08/12/2002	AVA	Direito	Não	1,71	66,4	-
<b>David Esteves</b>	14/03/2002	DEF	Direito	Não	1,71	37,3	-
<b>Diogo Almeida</b>	30/01/2002	GR	Direito	Não	1,78	80,3	1,87

<b>Diogo Labego</b>	03/04/2002	GR	Direito	Não	1,77	76,2	1,86
<b>Duarte Carvalho</b>	30/05/2002	MED	Direito	Não	1,64	59,3	-
<b>Francisco Pinheiro</b>	08/05/2002	GR	Direito	Não	1,70	63,5	1,79
<b>Francisco Tilli</b>	14/03/2002	MED	Direito	Não	1,55	51,9	-
<b>Gabriel Gomes</b>	01/02/2002	DEF	Esquerdo	Não	1,66	58,1	-
<b>Geyson Varela</b>	27/07/2002	AVA	Direito	Não	1,53	46,2	-
<b>Henrique Pires</b>	08/04/2002	DEF	Direito	Não	1,68	56,6	-
<b>Hugo Silva</b>	25/01/2002	DEF	Direito	Não	1,77	58,7	-
<b>João Cortez</b>	18/07/2002	MED	Direito	Não	1,71	62,6	-
<b>Joel Mendes</b>	10/09/2002	AVA	Direito	Não	1,64	52,3	-
<b>Lucas Dias</b>	18/01/2003	MED	Direito	Sim			
<b>Miguel Verissimo</b>	15/03/2002	MED	Direito	Não	1,62	61,6	-
<b>Petterson Santos</b>	22/08/2002	GR	Direito	Não	1,76	65,2	1,81
<b>Rafael Tavares</b>	26/04/2002	DEF	Direito	Não	1,72	58,8	-
<b>Raimundo Duarte</b>	29/01/2002	GR	Direito	Não	1,82	87,0	-
<b>Rodrigo Matos</b>	18/12/2003	AVA	Direito	Sim	1,56	41,0	-
<b>Rodrigo Rego</b>	26/03/2002	DEF	Esquerdo	Não	1,72	65,5	-
<b>Simão Lóia</b>	31/07/2002	DEF	Esquerdo	Não	1,65	59,7	-
<b>Tiago Santos</b>	23/07/2002	AVA	Direito	Não	1,51	43,2	-
<b>Tiago Tomás</b>	16/06/2002	AVA	Direito	Não	1,68	52,6	-
<b>Média Equipa</b>					1,66	57,46	1,82

Tabela 4 – Plantel Sub 14 B.

### 3.1.2 Objetivos da Equipa Sub14 B do Sporting Clube de Portugal

No início da pré-época desportiva foram definidos os objetivos da equipa, considerando os resultados alcançados em épocas passadas dentro do escalão e tendo por base o conhecimento que os treinadores que atuaram no Sporting na época transata já tinham sobre o grupo de jogadores que iriam fazer parte da equipa de Iniciados C. Esta equipa participa na 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Juniores “C” da Associação de Futebol de Lisboa, que é constituído por duas séries de 16 equipas, maioritariamente Sub 15, perfazendo um total de 30 jornadas na primeira fase, a duas voltas. O vencedor de cada série irá disputar o título de campeão posteriormente. Assim, de uma forma mais quantitativa foram definidos os seguintes objetivos:

	<b>GM</b>	<b>GS</b>	<b>CA</b>	<b>CV</b>	<b>PONTOS</b>
1ª Volta	50	10	10	0	40
2ª Volta	50	10	10	0	40
Fase Final			Mínimo possível	0	VENCER

Tabela 5 – Objetivos quantitativos da equipa de Sub 14 B para a época 15/16.

GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; CA – Cartões Amarelos; CV – Cartões Vermelhos.

A nível qualitativo foram igualmente definidos alguns pontos divididos nas componentes desportiva, social e disciplinar. No que à componente desportiva diz respeito, foram definidos os seguintes objetivos:

- Desenvolver as competências técnico-táticas, físicas e psicológicas do modelo de jogo adotado;
- Desenvolver e consolidar o domínio dos princípios específicos de jogo;
- Vencer a série;
- Vencer o campeonato;
- Não perder jogos em casa;
- Em vantagem nunca permitir a inversão de resultado;
- Em desvantagem procurar rapidamente a inversão da situação;
- Marcar sempre primeiro que o adversário;
- Marcar nos primeiros 15 min iniciais;
- Integrar o maior número possível de jogadores nos S15;

Quanto à componente social e disciplinar defeniu-se que os atletas deveriam procurar:

- Não ser expulsos em nenhum jogo;
- Adaptar-se à Academia;
- Cumprir o regulamento interno da Academia;
- Cumprir com o máximo de formações complementares;
- Não ter problemas disciplinares e de assiduidade escolares;
- Ter sucesso escolar (estar em condições de transitar de ano desde o 1º período);
- Honrar o lema e bom nome do Sporting Clube de Portugal;

### **3.2. Modelo de Jogo**

#### **3.2.1. Caracterização geral do Sistema Tático**

O sistema principal de jogo da equipa Sub 14 B é o 1-4-3-3 (Figura 3). No Sporting Clube de Portugal os jogadores são numerados de 1 a 11, números que designam posições específicas. No setor defensivo, o sistema de jogo preferencial engloba um guarda-redes, que é designado pelo número 1, um lateral direito (2), dois defesas centrais (3 e 4), e um defesa lateral esquerdo (5). No setor médio o médio defensivo é designado pelo número 6 e os dois médios interiores são à esquerda o 10 e à direita o 8. No setor ofensivo o extremo esquerdo utiliza o número 11 enquanto que o extremo direito é o 7. O ponta de lança é o número 9.

Para um melhor entendimento do enquadramento e funções dos jogadores em relação à posição da bola, o campo é dividido em setores e corredores, como é apresentado na imagem (Figura 2):

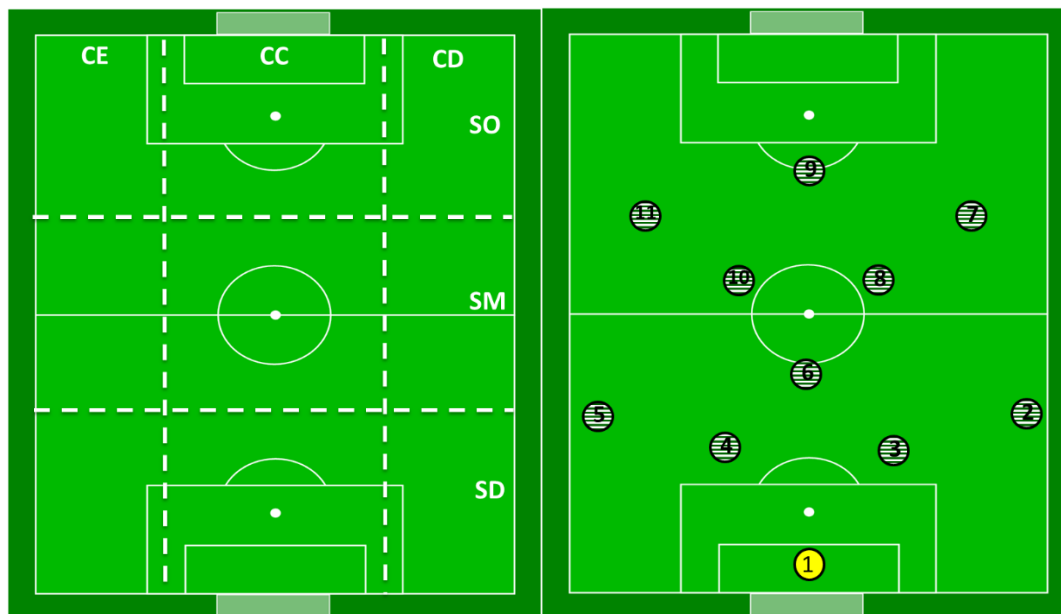


Figura 2 – Divisão do campo em corredores e setores;

Figura 3 – Sistema tático 1-4-3-3 e numeração dos jogadores consoante a posição.

A divisão é feita em três corredores - um corredor central (CC) e dois laterais (CL) – e três setores: setor defensivo (SD), setor médio (SM) e setor ofensivo (SO).

### 3.2.2. Organização Ofensiva

A primeira atitude a tomar após recuperação da posse da bola é a entrada em contra-ataque. Caso tal não seja possível, a segunda opção é entrar em ataque rápido. Se não houver condições, procede-se ao ataque organizado (ou posicional). Os princípios gerais de jogo que norteiam a ação dos jogadores dentro de campo são: não permitir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar a superioridade numérica. Os princípios específicos são a penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço.

Em processo ofensivo é primordial impor o ritmo mais conveniente, procurando o golo de forma objetiva e com variedade nas ações e comportamentos ofensivos. A mobilidade deverá ser uma constante, garantindo apoio permanente ao portador da bola e cobertura ofensiva, assegurando sempre o equilíbrio defensivo.

#### 3.2.2.1. Construção de acções ofensivas

Dentro da organização ofensiva, na 1ª fase de construção, partindo a bola do guarda-redes (GR), ocorre uma ocupação dos vértices da grande área por parte dos defesas centrais (DC), dando alguma largura, e os dois laterais projetam-se e dão largura máxima e alguma

profundidade, posicionando-se junto à linha lateral, cumprindo com o princípio do espaço. A saída curta é privilegiada e a partir do momento em que a bola entra no defesa central, existem duas possibilidades de passe: lateral, sendo um passe mais seguro, ou passe direto para o extremo, que recebe para dentro e aguarda por movimentações por fora sem bola.

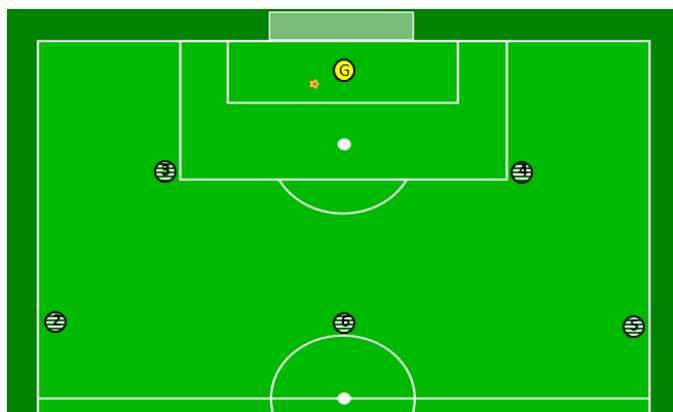


Figura 4 – Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza – saída curta.

É primordial a criação de superioridade numérica na saída de bola pelo guarda-redes, conseguida através do recuo do médio defensivo (MD), criando uma linha de 3 centrais que permite à equipa sair a jogar pelo corredor central quando os laterais estão a ser pressionados ou criar superioridade no corredor central quando há pressão feita por equipas que utilizam sistemas com dois pontas de lança (PL), por exemplo (Figura 4). O médio defensivo, inicialmente, posiciona-se ao centro do terreno na linha dos dois laterais, devendo, nestas situações, baixar fazendo um movimento contrário ao da entrada da bola, para promover a saída a 3 (DC-MD-DC) sob pressão. Os passes para o corredor central no meio campo defensivo, quando os jogadores que atuam nesse espaço estão pressionados, devem ser evitados. Uma outra possibilidade, quando a equipa está a ser pressionada, é explorar a profundidade através da bola longa – jogo direto - tendo em vista atingir o espaço vazio nas costas da defesa adversária, devendo haver movimento de desmarcação do ponta de lança. Sempre que a equipa opte pelo jogo direto, deve rapidamente subir no terreno de jogo evitando grandes espaços entre linhas, criando uma maior proximidade na disputa das “segundas bolas”.

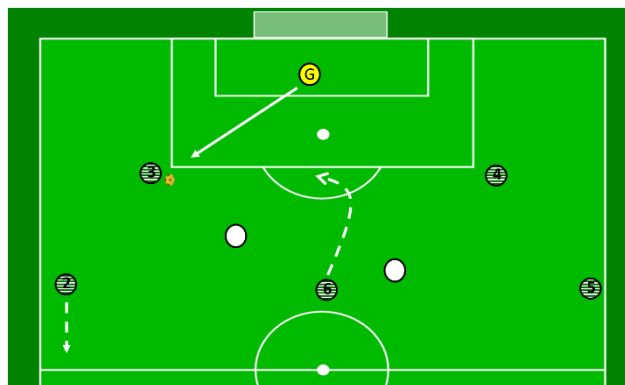


Figura 5 – Posicionamento dos jogadores 1,2,3,4,5 e 6 no pontapé de baliza – saída curta a 3 – com pressão de dois PL.

Na circulação de bola pelo lateral no sector médio, se a equipa adversária defende atrás da linha da bola, fazendo a pressão à saída do seu  $\frac{1}{2}$  campo defensivo, o extremo do lado da bola aproxima-se do lateral, enquanto que o extremo do lado contrário joga dentro. O ponta de lança deverá dar profundidade, evitando estar na linha dos extremos, e o lateral do lado contrário ao da bola deverá fechar por dentro para equilibrar a equipa (Figura 6). Quando o extremo do lado da bola se movimenta para perto do lateral com bola, caso seja acompanhado pelo lateral adversário, cria espaço nas costas, possibilitando a entrada nessa zona do médio centro, que deverá realizar um movimento de rutura. Caso não seja acompanhado pelo lateral adversário, estará em condições para receber a bola e orientar para a baliza. Importa garantir a cobertura ofensiva do central do lado da bola, que é sempre uma opção para variar o centro de jogo. Quando a bola se encontra nos laterais são de evitar os passes horizontais para o jogador 6.

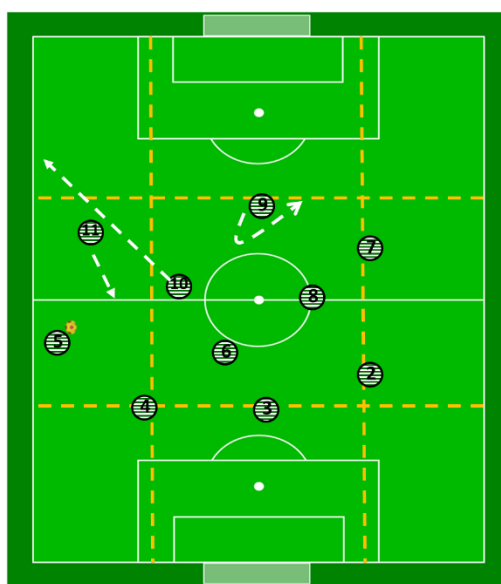


Figura 6 – Circulação de bola pelo lateral esquerdo no setor médio.



### 3.2.2.2. Criação de situações de finalização

Nesta fase existe a preocupação de garantir uma ocupação do campo na máxima largura e profundidade. O portador da bola tem de ter sempre linhas de passe. Sempre que a bola está numa zona com elevada densidade de jogadores, surge a necessidade de a retirar das zonas de maior pressão rumo a espaços livres, procurando sempre circular a bola com rapidez e variando o centro de jogo. Para facilitar a variação do centro de jogo é importante garantir cobertura ofensiva, colocada atrás da linha da bola na diagonal para o centro do espaço de jogo.

Quando a bola entra no extremo, este deve cumprir o princípio da penetração em primeiro lugar, orientando a sua receção em direção à baliza, atacando o espaço concedido. Nesse momento existem dois cenários-tipo: médio interior do lado da bola faz movimento de rutura exterior ou o lateral do mesmo lado envolve o extremo, criando 2x1 no corredor. Na primeira situação (Figura 7), em que o médio interior faz rutura e acaba por ser o jogador que realiza o cruzamento, quem garante cobertura ofensiva é o lateral do lado da bola, enquanto que o ponta de lança (9), o médio centro (8), o extremo do lado contrário (7) e o extremo do lado da bola (11) entram nas zonas de finalização. Na segunda situação (Figura 8), onde o lateral (5) efetua o cruzamento, é o extremo do lado da bola quem garante a cobertura ofensiva (11) enquanto que os jogadores 9, 8, 7 e 10 ocupam as zonas de finalização.

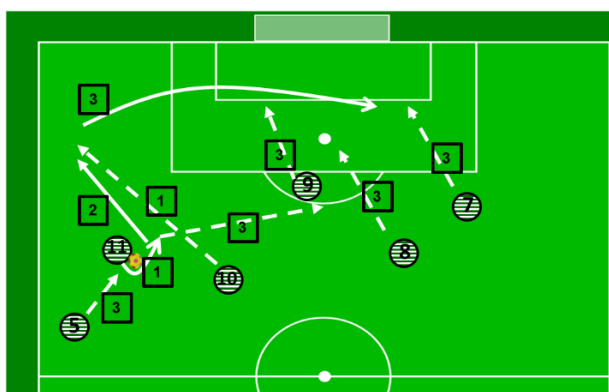


Figura 7 – Criação a partir da rutura do médio centro e ocupação das zonas de finalização.

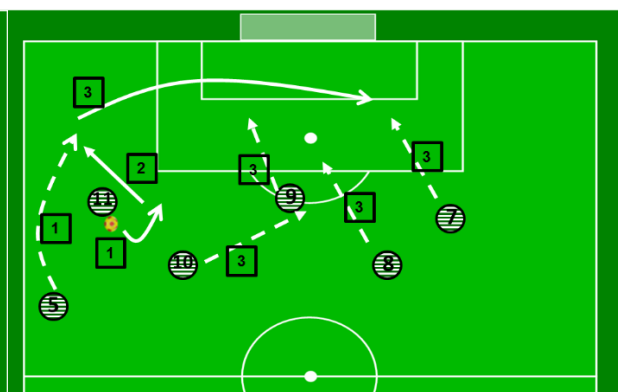


Figura 8 – Criação a partir do envolvimento do lateral e ocupação das zonas de finalização.

Este triângulo formado entre lateral, médio centro e extremo está sempre presente nas dinâmicas de criação nos corredores laterais.

O lateral do lado da bola deve subir sempre apoiando o ataque e o médio centro defensivo (6) deve deslocar-se para esse lado funcionando como opção para variação do centro de jogo fora da pressão, facilitando a circulação de bola. É ideal ter sempre 4 jogadores com

funções de equilíbrio defensivo (6, 3, 4 e 2 ou 5 consoante o lado do ataque) como forma de garantir a posse de bola e também para evitar surpresas no contra-ataque (Figura 9).

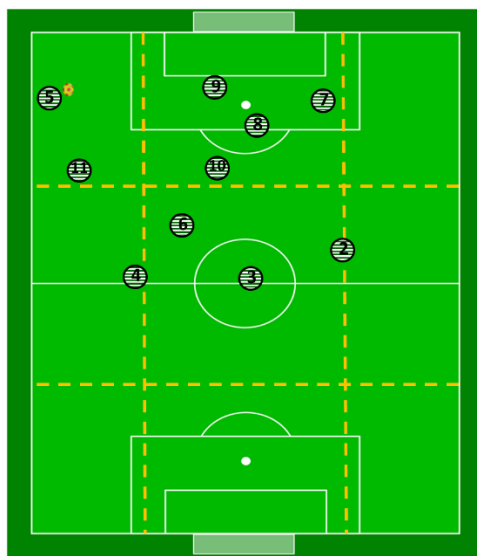


Figura 9 – Equilíbrio garantido pelos jogadores 6,4,3 e 2.

### 3.2.2.3. 3ª Fase – Finalização

Estão definidas zonas privilegiadas de remate que normalmente devem estar ocupadas (Figura 10):

- 1º poste
- 2º poste
- marca de penalty
- entrada da grande área.

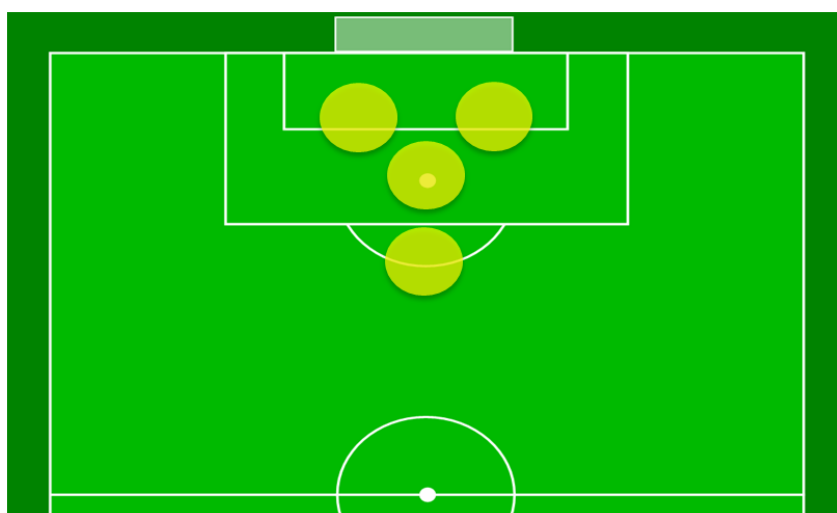


Figura 10 – Zonas de Finalização

Nos cruzamentos entre a linha lateral e a grande área, por norma, sempre que existe a

possibilidade de cruzar, as zonas de finalização devem estar ocupadas, com os jogadores a aparecer em movimento:

- Ponta de lança (9) no primeiro poste
- Extremos (7 ou 11) no segundo poste
- Médios interiores (8 e 10) na zona de penalty
- Um deles à saída da área

Os extremos em cruzamento têm 3 opções de passe, conforme o posicionamento adversário. Se não for possível cruzar ou colocar a bola numa zona de finalização, o objetivo é conservar a sua posse, podendo circular por trás através da cobertura.

Os espaços interiores são aqueles onde existe um maior aglomerado de jogadores, pelo que se privilegia o ataque pelos corredores laterais. No entanto, se a equipa adversária conceder algum espaço em zonas mais centrais, este espaço deverá ser aproveitado, através de diagonais curtas do ponta de lança ou dos extremos no espaço vazio. Caso o lateral faça a marcação ao extremo muito perto, descurando o corredor central, e se houver espaço disponível entre este e o central, então a desmarcação deve ser no espaço, através de um movimento na diagonal.

### **3.2.3. Organização Defensiva**

Em processo defensivo, os princípios de jogo gerais são: não permitir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar a superioridade numérica. Os princípios específicos são a contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

Quando a equipa se encontra em processo defensivo, o foco é o de recuperar a posse da bola o mais rápido e o mais longe possível da baliza, fazendo contenção sobre o portador da bola e garantindo apoio permanente à contenção feita ao portador da bola (cobertura defensiva). É importante assegurar concentração defensiva perto da zona da bola. Este é um momento em que todos os jogadores participam independentemente da zona onde a bola se encontre.

#### **3.2.3.1. 1ª momento de pressão – Impedir a construção:**

Quando a bola está no guarda-redes adversário a posição inicial dos jogadores é no corredor central. Definido o primeiro passe do guarda-redes, a equipa ajusta-se do ponto de vista defensivo. Se a bola for curta, jogada num dos laterais, o extremo aproxima e toda a equipa concentra desse lado. A ação defensiva de todos os jogadores deve realizar-

se em função da posição da bola e da ação do primeiro defesa.

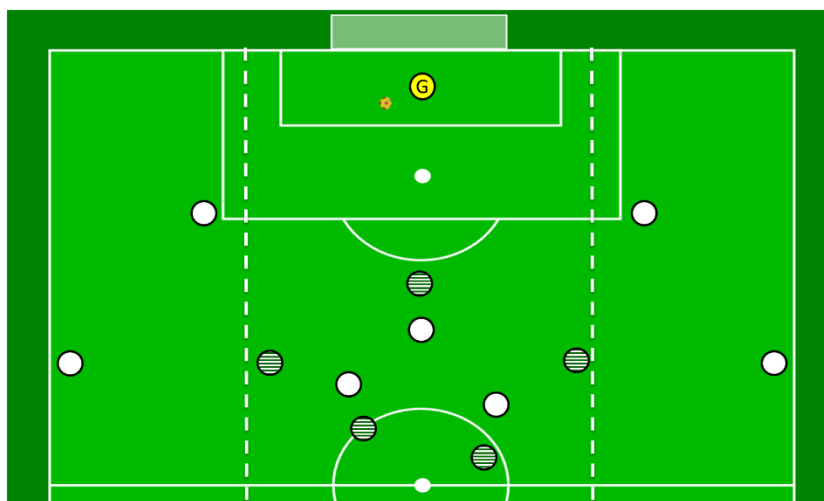


Figura 11 – 1º Momento de Pressão.

No momento em que a bola entra no corredor lateral no sector ofensivo, a equipa concentra do lado da bola – ocupando somente dois corredores. O extremo do lado da bola faz contenção no lateral com bola e o extremo do lado contrário fecha por dentro, ligeiramente atrás da linha da bola, no corredor central. O lateral do lado da bola evita pressionar o extremo sem bola em cima para evitar levar bola nas costas, preparando assim a profundidade.

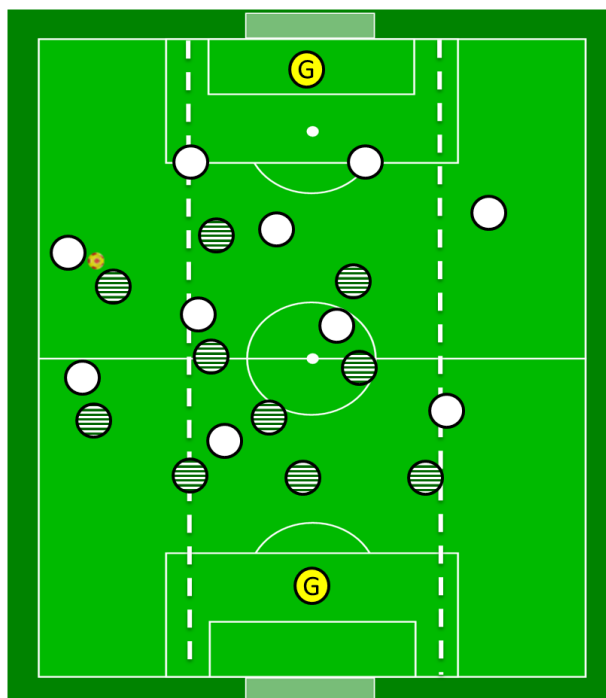


Figura 12 – 1ª Fase adversária – bola no corredor lateral.

Quando a opção do guarda-redes adversário passa pela bola longa, a linha defensiva prepara a profundidade a partir da orientação dos apoios e todos os jogadores dos

diferentes setores concentram em função do local de queda da bola para poder ter condições de ganhar a “2ª bola”.

### **3.2.3.2. Bola no setor médio – Impedir a criação de situações de finalização:**

Se a bola estiver no corredor lateral, a partir do momento em que ela começa a entrar no setor médio, um jogador pressiona a bola tendo cobertura imediata assegurada e os restantes concentram, fechando as linhas de passe mais próximas da bola. Nesta situação, a aproximação e pressão são realizadas pelo extremo desse lado. Quando a bola se encontra no corredor lateral, o extremo do corredor contrário fecha por dentro ligeiramente atrás da linha da bola. O lateral do lado contrário fecha por dentro também, vigiando o adversário do seu lado.

Caso a bola esteja no setor médio e corredor central, toda a equipa concentra nesse corredor, pressionando o portador da bola. A primeira contenção é dada pelo jogador mais próximo, que tenta condicionar a bola para as linhas laterais.

Quando a bola chega ao setor médio, a preocupação é a de evitar que esta invada o corredor central, sendo importante que todos os jogadores estejam envolvidos nesta ação. Os jogadores PL, extremos e médios centro tentam fechar no corredor central de forma a obrigar a equipa adversária a jogar por fora, no corredor lateral. Os quatro jogadores que compõem a linha defensiva devem manter-se juntos e concentrados.

### **3.2.3.3. Bola no Setor Defensivo – Impedir a Finalização:**

Se a bola, no corredor lateral, entrar no extremo adversário no nosso setor defensivo, o lateral faz contenção, o médio centro faz cobertura e o extremo desse lado ajuda, no caso do lateral ou outro jogador adversário subir nesse corredor. Os centrais, o médio defensivo e o lateral do lado contrário tem de estar corretamente colocados e os apoios deverão estar bem direcionados. O médio defensivo e os centrais tentam não se “desposicionar” do corredor central. Se a equipa adversária tiver de jogar para trás numa cobertura, a nossa equipa identifica o sinal de pressão e sobe toda: primeiro a linha ofensiva, depois a linha média e só depois da bola estar minimamente pressionada é que a linha defensiva pode juntar à linha do ½ campo. Se toda a equipa sobe no terreno e a bola não é pressionada, esta pode ser jogada para as costas da defesa, pelo que é necessário garantir contenção no portador da bola para evitar que esta esteja descoberta e, caso não seja possível, orientar os apoios da linha defensiva na diagonal para poder preparar a profundidade.

### **3.2.4. Transição Ofensiva**

Na transição ofensiva é crucial que haja uma mudança muito rápida de atitude. A prioridade, após a recuperação da posse de bola, é utilizar o contra-ataque. No entanto, se não for possível, a equipa temporiza mantendo a posse da bola e entra em ataque organizado. Assim, a prioridade é retirar a bola da zona de pressão e procurar uma opção rápida caso seja identificada vantagem nessa opção. Caso não seja possível, recorre-se à entrada em ataque organizado. O ponta de lança posiciona-se no corredor central, dando apoio frontal e seguidamente aproveitando a profundidade. Os extremos garantem linha de passe em largura e profundidade e os médios centro devem ter como referência o PL ou os extremos para realizar passe na direção da baliza adversária. O médio defensivo garante sempre cobertura ofensiva, caso seja necessário variar o centro de jogo, e a linha defensiva encurta espaço em relação à linha média. O lateral do lado da bola deverá subir ao longo do corredor para poder ser opção de passe, quer seja em profundidade ou funcionando como cobertura ofensiva.

### **3.2.5. Transição Defensiva**

Existem alguns princípios que a equipa procura seguir e que estão relacionados com a transição defensiva. Se a equipa atacar em bloco e estiver corretamente equilibrada consegue assegurar grande concentração de jogadores, caso haja perda de bola, nesse local, potenciando maior número de recuperações. Em processo ofensivo, os jogadores da linha defensiva têm de prever a possibilidade da equipa perder a bola, evitando assim o contra-ataque. O jogador que perde a bola é o primeiro a adotar comportamento defensivo de forma a recuperar ou evitar a progressão, retardando o ataque adversário. Ao perder a bola, o jogador que a perdeu, bem como os colegas do centro de jogo, tentam rapidamente recuperar, evitando que o adversário saia da zona de pressão. Os jogadores fora do centro do jogo preocupam-se com a recuperação defensiva e em equilibrar a equipa. Sempre que se perde a posse da bola, toda a equipa se ajusta defensivamente em função da posição da bola e a sua posição em campo. Quando há uma saída rápida por parte do adversário e muito espaço para jogar, é necessário primeiro prover a proteção do corredor central e só depois a aproximação ao portador da bola, se este a tiver recebido no corredor lateral. Caso não se consiga recuperar a bola imediatamente após a perda, é

importante que haja uma aproximação de linhas, de forma a dificultar a progressão do adversário e a garantir equilíbrio defensivo.

Existem zonas onde é “proibida” a perda: se perdemos a posse de bola no sector defensivo e início do sector médio, principalmente no corredor central, torna-se difícil defender a nossa baliza, porque isso permite ao adversário atacar rapidamente em vantagem numérica e de espaço. Assim, devem evitar-se passes e ações de risco nestas zonas.

Uma rápida transição possibilita uma recuperação mais rápida também, sendo que a mudança de comportamentos permite eficácia defensiva.

Na transição defensiva, a linha defensiva deverá encurtar o espaço para a linha média se o portador da bola estiver pressionado; ou tentar retirar profundidade ao ataque adversário caso isso não se verifique. A proteção do corredor central é uma prioridade, pelo que os laterais devem fechar esse corredor, a menos que estejam no local onde a bola se encontra, devendo nesse caso pressionar. O médio defensivo também deverá ter essa preocupação de proteção do corredor lateral, mantendo atenção ao facto do portador da bola estar ou não pressionado. O PL, se não estiver envolvido na zona da bola para pressionar, deverá cortar a linha de passe para os centrais, impedindo a equipa adversária de variar o centro de jogo. Os médios centro e extremos deverão pressionar caso se encontrem no centro de jogo; e recuperar defensivamente equilibrando a equipa no corredor central caso não estejam.

### **3.2.6. Esquemas Táticos**

Nos esquemas táticos procuramos colocar os jogadores para executar ou para ocupar espaços definidos em função das suas características, do esquema tático e/ou a zona do campo. Após a execução do esquema tático a equipa deve estar preparada para uma rápida transição.

De uma forma geral, o recurso às faltas deve ser evitado, especialmente em zonas de risco para a baliza. Existem situações em que a falta não deve ocorrer: quando há superioridade numérica a defender e quando o adversário está de costas para a nossa baliza. Preferencialmente só se deve recorrer à falta em último caso e no meio-campo ofensivo.

Quando a bola se encontra em trajetória aérea deve ser disputada somente pelo jogador da zona onde se prevê a sua queda. Nestas situações, a comunicação é uma ferramenta

importante. Os jogadores mais próximos ou realizam cobertura, recuando no espaço, ou mantêm a marcação individual. Nas situações de marcação individual, esta é realizada até ao final da jogada.

### 3.2.6.1. Canto e Livre Ofensivo

No canto ofensivo há sempre jogadores designados para a sua marcação. Normalmente, por jogo, existe um marcador de cantos do lado direito e outro do lado esquerdo, de forma a favorecer o pé forte de cada um. Estão definidos três sinais, que o jogador que vai marcar o canto realiza e, mediante os quais os restantes colegas sabem para o local onde a bola vai ser colocada. Estes três sinais correspondem às três variantes trabalhadas: canto curto, bola ao 1º poste e bola ao 2º poste. Quatro jogadores iniciam a sua movimentação à entrada da grande área, do lado mais distante ao da marcação do canto, e realizam as movimentações descritas na imagem. Um jogador permanece à entrada da área, preparando uma segunda bola, e outro inicia a sua ação perto do guarda-redes, devendo realizar um movimento de aproximação para o canto curto. Numa zona mais recuada fica um jogador, preparando uma possível transição, e mais atrás estão dois jogadores que deverão ficar com o adversário mais adiantado, marcando um individualmente e ficando o outro na cobertura. A ação destes três jogadores pode alterar-se mediante o número de homens que a equipa adversária coloca para a transição.

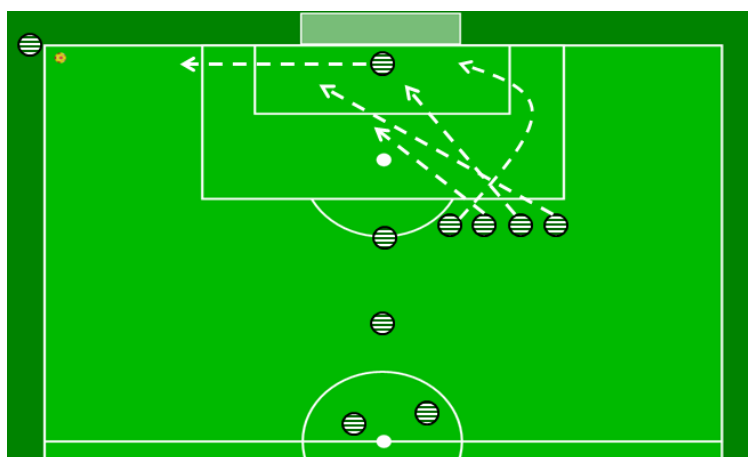


Figura 13 – Canto Ofensivo.

Nos livres laterais ofensivos mantém-se os marcadores dos cantos, sendo que quando o livre é marcado do lado direito deverá ser batido por um jogador com pé esquerdo dominante e vice-versa. As zonas de referência para colocação da bola é o 2º poste ou entre a marca de penalty e a pequena área. As movimentações são as mesmas do canto



ofensivo com excepção do jogador que inicia o movimento para o canto curto, que no caso dos livres inicia movimento junto aos colegas para entrar ao segundo poste.

### 3.2.6.2. Canto e Livre Defensivo

No canto defensivo todos os jogadores devem estar concentrados e preparados para atacar a bola. São colocados dois jogadores nos postes, um em cada, sendo que o jogador do primeiro poste deve estar preparado para sair ao canto curto, bem como um jogador que se posiciona ligeiramente à frente e mais próximo da zona de marcação do canto. É formada ainda uma linha de 3 jogadores, na linha da pequena área, que fazem defesa à zona. Dois jogadores têm funções de marcação individual. Um jogador fica fora da grande área e outro coloca-se perto da linha de meio-campo, de forma a preparar a transição.

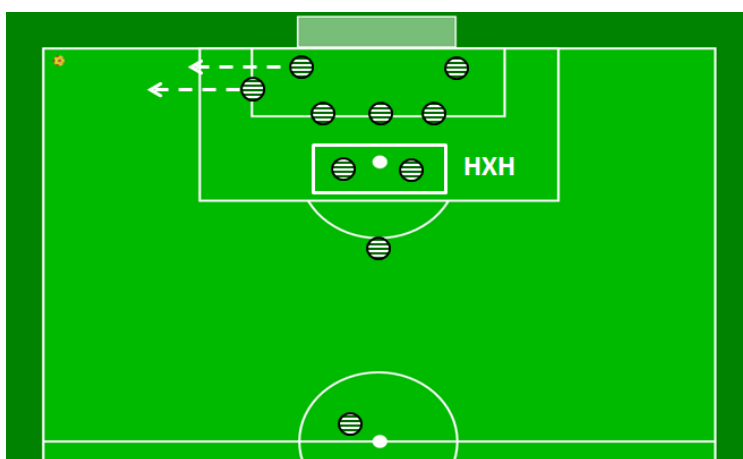


Figura 14 – Canto Defensivo.

Nos livres laterais defensivos, por norma colocam-se dois jogadores na barreira mediante a aproximação do local da marcação à baliza. Existe ainda uma linha de seis jogadores que não deverão baixar mais do que a linha da área e cuja missão é realizar marcação individual. Coloca-se ainda um jogador à entrada da área e outro no meio-campo preparado para transição ofensiva.

### 3.2.6.3. Lançamento Ofensivo

A principal preocupação nos lançamentos ofensivos é a garantia de linhas de passe ao jogador responsável por efectuar o lançamento, através da mobilidade dos jogadores mais próximos do local. A distância a que a linha de passe é dada é outro aspeto essencial: precisamos de assegurar alguma distância para que o lançamento não seja mal efetuado e

também de forma a dificultar a concentração de jogadores adversários no local. Existe um movimento trabalhado que envolve o médio centro, extremo e ponta de lança, em que o primeiro deverá realizar movimento de rutura exterior enquanto que o extremo baixa para apoio frontal e desfaz esse movimento, ocupando o local inicial do médio centro. O ponta de lança dá apoio frontal a partir do corredor central. No caso do lançamento se realizar no meio-campo ofensivo, se nenhuma destas opções for viável para o lateral lançar, tem sempre cobertura garantida pelo médio defensivo ou central. No entanto é sempre preferível que a bola seja lançada na direção da baliza adversária. No meio-campo defensivo a opção deverá passar sempre por colocar a bola para a frente.

#### **3.2.6.4. Lançamento Defensivo**

O lançamento defensivo, caso se realize numa zona próxima da baliza adversária, constitui uma aproximação a um momento de pressão, pelo que usualmente cada um dos jogadores mais próximos da zona onde é realizado, fica responsável por marcar um adversário, eliminando as linhas de passe. O objetivo neste momento é tirar vantagem da proximidade à linha lateral para pressionar e aproveitar igualmente a proximidade à baliza adversária para tentar cumprir o objetivo do jogo.

Quando o lançamento é realizado em locais mais próximos da nossa baliza, garante-se igualmente a eliminação das linhas de passe possíveis, tendo a preocupação de deixar o central do lado do lançamento livre de marcação.

### **3.3. Organização e Planeamento do Processo de Treino**

O processo de treino é planeado a três níveis: macrociclo, microciclo e unidade de treino. É realizado um planeamento geral de época desportiva, uma preparação semanal que corresponde ao microciclo e um planeamento diário que constitui a unidade de treino.

#### **3.3.1. Macrociclo**

O Macrociclo encontra-se dividido em três períodos - Período Preparatório, Período Competitivo e o Período de Transição. O Período Preparatório foi constituído por cinco microciclos (MC) e 24 unidades de treino (UT). Quanto ao Período Competitivo, será composto por 34 microciclos e 136 unidades de treino. E o Período de Transição por três

microciclos e um total de 11 unidades de treino. Este último período sofre ajustes conforme a participação em torneios.

### 3.3.2. Microciclo

Uma semana habitual de trabalho, isto é, o Microciclo Padrão, caracteriza-se por jogo ao Domingo de manhã (normalmente às 11h), folga à Segunda-feira, treinos Terça, Quarta, Quinta e Sexta - com início marcado para as 18h15 - e folga novamente ao Sábado, como mostra a tabela seguinte:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã (11:00)	Folga					Folga	Jogo Campeonato Distrital Juniões “C” 1ª Divisão
Tarde (18:15)		Treino	Treino	Treino	Treino		

Tabela 6 – Semana habitual da equipa Sub 14 B.

Os conteúdos gerais abordados nas quatro sessões de treino semanais não costumam sofrer alterações: à terça normalmente são abordados os princípios específicos do jogo, tanto ofensivos como defensivos e à quarta usualmente o tema é transições. A parte inicial dos treinos de quinta e sexta-feiras é da responsabilidade do Laboratório de Otimização do Rendimento – L.O.R. -, sendo que quinta-feira o foco está no desenvolvimento da Força Geral enquanto que à sexta o tema é *Speed Coordination*, onde são trabalhadas a coordenação, velocidade e técnica de corrida. Quinta-feira é o dia em que normalmente se trabalha a organização coletiva, quer defensiva quer ofensiva, e à sexta o tema é Organização Ofensiva com foco na Finalização, também devido ao facto do espaço reservado para o treino da nossa equipa ser, nesse dia, o campo de futebol de 7.

DIA	UT	MANHA	VOL	PSE	OBSERV.	UT	TARDE	VOL	PSE	OBSERV.
2ª FEIRA										
3ª FEIRA							Princípios de Jogo			
4ª FEIRA							Transições			
5ª FEIRA							Força Geral Organização Coletiva			
6ª FEIRA							Speed Coordination Finalização			Geralmente no campo 7
SÁBADO										
DOMINGO		Jogo								

Figura 15 – Ficha de Microciclo Padrão da equipa de Sub 14 B.

### 3.3.3. Unidade de Treino

A Unidade de Treino inicia-se sempre com uma palestra inicial, que pode ser mais extensa às terças, uma vez que é o primeiro treino após o jogo, pelo que é feito um balanço com os atletas acerca da prestação da equipa. Seguidamente é realizado o aquecimento. O primeiro exercício da parte fundamental do treino corresponde a uma situação reduzida relacionada com o conteúdo do treino. Normalmente a equipa encontra-se dividida em dois ou três grupos, funcionando como estações. São situações que procuram permitir aos jogadores um maior número de contactos com a bola. O segundo exercício da parte fundamental compreende uma situação mais macro que funciona como uma evolução da anterior e utiliza uma maior relação numérica de jogadores. Seguidamente é feita uma situação de jogo que deve funcionar como um transfer dos exercícios anteriores. Esta forma jogada poderá ou não conter condicionantes relacionadas com o tema. Na parte final do treino é realizado trabalho de força e alongamentos.

<b>Parte inicial</b>	Palestra Inicial
	Aquecimento

<b>Parte Fundamental</b>	Exercício grupo dividido (estações, + intervenção)
	Exercício macro de ligação
	Situação de jogo
<b>Parte Final</b>	Força + Alongamentos

Tabela 7 – Unidade de Treino habitual da equipa de Sub 14 B.

### 3.4. Condução do Processo de Treino

#### 3.4.1. Funcionamento Geral e Intervenção da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por um treinador principal, Marco Santos, dois treinadores adjuntos, Emanuel Ferro e Joana Tilly, um treinador de observação e análise de jogo, Édi Martins, e um treinador de guarda-redes, Renato Mota. A delegada da equipa é a treinadora adjunta, Joana Tilly. A equipa técnica conta ainda com a colaboração de um treinador do Laboratório de Otimização do Rendimento, João Reis, que acompanha todo o escalão de Iniciados. O planeamento das tarefas de treino é realizado por toda a equipa técnica, sendo que o treinador principal propõe um tema geral para a sessão e seus objetivos e todos se ocupam de sugerir propostas de exercícios que cumpram os objetivos desejados. O treinador de guarda-redes, Renato Mota, em conjunto com o treinador de guarda-redes da equipa A de Sub-14, planeia e prepara as tarefas específicas para os guarda-redes em concordância com os tempos do planeamento da equipa técnica e conduz essas mesmas tarefas, sendo que quando se trata de situações em que os guarda-redes integram os exercícios do resto da equipa, o Renato ocupa-se do *feedback* específico para estes jogadores e da gestão de tempo que cada um tem na baliza.

Após discussão das diferentes propostas e ideias com que cada um contribui para a sessão, são selecionadas as opções que, na opinião da maioria, são as mais adequadas. Em termos de tarefa de treino, o Marco Santos, treinador principal, é o responsável por dar início à mesma, fazendo a instrução inicial e breve explicação da sua estrutura, bem como de coordenar a tarefa principal do treino e dar *feedback* na situação de jogo. O Emanuel e a Joana são responsáveis por conduzir as partes inicial e final, e de coordenar cada uma das

estações da primeira tarefa da parte principal, para que o Marco possa ter uma visão mais geral do treino. O Édi, por ser o responsável pelas tarefas de observação e análise de jogo e treino, normalmente filma algumas tarefas específicas que lhe são solicitadas. Quando não está a filmar, oferece apoio às tarefas de treino, ajudando a gerir os exercícios e dando também algum *feedback*.

Fora do tempo de treino, o Édi é responsável por editar os jogos e cortar as partes principais, organizando, numa base de dados, informações relevantes e realizando alguma estatística solicitada pelo Marco. A Joana tem a responsabilidade de organizar o Dossier de Treino da equipa, onde são arquivados os mais diversos documentos referentes ao processo de treino e à competição da equipa de Sub-14 B. Assim, realiza as sessões de treino em formato digital, regista presenças e volume de treino e jogo, preenche fichas de microciclo e arquiva todos os documentos relacionados, como é o caso das fichas de convocatória e controlo de treino. Todos os treinadores estão presentes em todos os treinos e jogos salvo pontuais exceções, de forma a que todos possam acompanhar a totalidade do processo. As tarefas de cada um dos treinadores que constituem a equipa técnica encontram-se sumarizadas na seguinte tabela:

<b>TREINADOR</b>	<b>TAREFAS</b>
Marco Santos	Responsável pela palestra inicial e explicação do treino; Condução do exercício principal; Feedback nas situações jogadas.
Emanuel Ferro	Aquecimento – técnico; Circulações ofensivas; Força + Alongamentos; Esquemas Táticos; Aquecimento nos jogos.
Joana Tilly	Aquecimento; Força + Alongamentos; Condução exercícios de grupo dividido – estações Recolha da PSE; Organização Dossier de Treino; Tarefas Delegada.
Renato Mota	Planeamento e condução do treino específico de GR; Feedback aos GR em situações de jogo.
Édi Martins	Recolha de vídeo de todos os jogos e alguns treinos; Análise de jogo; Apoio na condução de exercícios de treino.
João Reis	Testes físicos; Desenvolvimento das qualidades físicas – força e <i>speed coordination</i> ; Análise dos dados da PSE; Ginásio.

Tabela 8 – Intervenção da equipa técnica no processo de treino de equipa de Sub 14 B.

### 3.4.2. Rotina da Equipa Numa Semana de Treino Habitual

Os jogos ocorrem habitualmente ao Domingo de manhã, às 11h. Quando o jogo é em casa, na Academia, a equipa técnica faz a convocatória para os jogadores se apresentarem no local às 9h30, no entanto combina reunir-se 30 minutos para ultimar alguns pormenores. A palestra inicia-se por volta das 10h, dando tempo para que os atletas cheguem, levarem o seu equipamento e se equipem devidamente. A palestra dura aproximadamente 15 minutos e é dada pelo treinador principal Marco Santos, sendo que o adjunto Emanuel Ferro é o responsável por mostrar e explicar as funções de cada jogador nos esquemas táticos. O aquecimento compreende uma tarefa de passe e receção, incluindo momentos de mobilização geral e alongamentos dinâmicos. Seguidamente é realizada uma posse de bola e, por fim, situações de finalização. O treinador adjunto Emanuel Ferro é o responsável por conduzir o aquecimento e o treinador Renato Mota orienta o aquecimento dos guarda-redes. A treinadora adjunta Joana Tilly, que também é a delegada da equipa, cumpre, nesse período essas funções, apresentando as fichas de jogo e a bola à equipa de arbitragem. O treinador adjunto Édi Martins prepara o material de filmagem para gravar o jogo. Finalizado o aquecimento, a equipa recolhe aos balneários para os últimos preparativos e espera que um dos árbitros realize a identificação. Já no campo é feito o grito de equipa. O jogo decorre, sendo que no intervalo recolhemos sempre à cabine para realizar a palestra, proferida pelo treinador principal Marco Santos. Terminado o jogo, é transmitido um breve *feedback* por parte do treinador e realiza-se novamente o grito. Todos devem agradecer ao público no final.

Quando o jogo é realizado fora, são estipulados dois horários de partida, o primeiro proveniente da Academia e o segundo no Bóia Verde, local de encontro perto do estádio José Alvalade. Chegamos ao campo onde o jogo se realiza 1h30 antes do seu início.

Sendo a Segunda-feira um dia de folga, retomamos a atividade desportiva na Terça. A equipa técnica, após o jogo e preferencialmente antes do primeiro treino da semana, visualiza o vídeo do jogo, sendo que o Édi tem a seu cargo a análise do mesmo. Como, dentro da equipa técnica nem todos temos os mesmos horários, procuramos encontrar-nos na Academia consoante a disponibilidade de cada um, tendo como referência o início da tarde. Terça é o dia de trocar algumas impressões sobre o jogo, pontos positivos e negativos da prestação da equipa, e definir prioridades no que toca aos conteúdos da semana. Diariamente, o treinador principal Marco Santos, propõe o tema do treino e solicita propostas de exercícios, que serão discutidas entre todos. O treino tem o seu início

marcado para as 18h15. No entanto, os treinadores dirigem-se para o campo mais cedo para montar as tarefas e receber os atletas.

Sempre que a equipa técnica acha oportuno, é reservada meia hora de uma das sessões de treino – normalmente coincidente com o dia em que a equipa tem como espaço de treino atribuído o campo de futebol de 7 (para não abdicar de tempo de treino em campo de 11) – para que os jogadores se dirijam à Sala de Formação para visualizar os cortes do jogo anterior e os analisar em conjunto. Consideramos este aspeto importante porque permite aos jogadores poderem observar-se em ação e terem uma perspetiva diferente sobre o que acontece em campo. E também apela ao seu poder de reflexão, aumentando o seu conhecimento do jogo.

Todas as sessões de treino têm normalmente uma duração aproximada de 90 minutos, sendo que é feito um compasso de espera inicial para que cheguem os atletas todos, pelo que raramente se inicia às 18h15.

Às Sextas-feiras, para além das tarefas de planeamento, a equipa técnica tem a seu cargo a realização da convocatória. O treinador principal solicita a cada um dos adjuntos que elabore uma proposta de convocatória e de 11 inicial. Posteriormente são analisadas as propostas de cada um, descobrindo e discutindo as principais diferenças entre si, de forma a se chegar um consenso. A decisão final é a do treinador principal, que tenta ter sempre em conta as opiniões dos seus adjuntos.

### **3.5. Controlo do Processo de Treino**

#### **3.5.1. Construção da Folha de Registo e sua Organização**

Para o controlo de treino foram registadas, com recurso a um cronómetro, as durações de cada exercício consoante o seu conteúdo, bem como os tempos de instrução, *feedback* e transição entre exercícios. Fizeram parte da amostra 15 Microciclos, compreendendo um total de 50 Unidades de Treino. Os resultados foram registados e analisados numa perspetiva de conteúdo e de dia da semana. A tabela de registo foi construída tendo principalmente três referências: a divisão de Ford, em duas categorias principais para os exercícios de treino – *Training e Playing Form* – (Ford et al., 2010), os dois planos de análise do jogo de futebol por Maças, V. (2013) – micro e macrotático considerando na ficha de registo que a subcategoria “Princípios Específicos – nível micro” corresponde ao



plano microtático e as restantes subcategorias da *Playing Form* ao plano macrotático - e a recolha de Sarmento, et al (2014) que constata a observação do jogo recorrendo à utilização de uma divisão da organização do jogo em Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Transição Defensiva. São ainda incluídos na folha de registo os momentos de instrução, palestras, tempos utilizados na Sala de Formação e transições entre exercícios com o objetivo de analisar o tempo útil de sessão e os Esquemas Táticos (Sarmento, Pereira, Anguera, & Leitão, 2014).

GERAL												
Conteúdo de Treino			3f	4f	5f	6f	Total	% MC				
Training Form	Técnica Individual		123	41	11	40	215	2,84%	18,81%			
	Força		35	140	266	41	482	6,37%				
	Speed Coordination		0	7	28	416	451	5,96%				
	Alongamento		87	54	71	64	276	3,65%				
Playing Form	Organização Coletiva	Organização Ofensiva	Construção	23	85	175	9	292	3,86%	10,92%		75,83%
			Ligação com o último 1/3	0	84	120	65	269	3,55%			
			Finalização	8	11	30	217	266	3,51%			
		Organização Defensiva	1º momento de pressão	16	0	0	5	21	0,28%	2,48%		
			Zonas de pressão	20	20	16	8	64	0,85%			
			Compactação do bloco	0	10	31	8	49	0,65%			
		Transição Defensiva	Basculação	0	23	22	9	54	0,71%	3,17%		
			Reação à perda	0	120	41	23	184	2,43%			
			Recuperação Posicional	0	26	9	21	56	0,74%			
			Definição do primeiro passe	31	78	40	5	154	2,03%			
	Transição Ofensiva	Ocupação dos espaços	18	43	41	5	107	1,41%	3,45%			
		Cantos	0	7	6	53	66	0,87%				
		Livres	0	0	0	0	0	0,00%		0,87%		
		Lançamentos	0	0	0	0	0	0,00%				
Situação de Jogo sem condicionantes		477	592	473	371	1913	25,27%					
Princípios Específicos - nível microtático		547	245	17	13	822	10,86%					
Tempos de Transição/ Explicação/Organização			539	427	362	338	1666	22,01%	24,17%			
Sala Formação - Análise Jogo			38	35	37	54	164	2,17%				
TOTAL			1924	2013	1759	1711	7571	100,00%				

Tabela 9 – Folha de Registo do Controlo de Treino.

### 3.5.2. Tempo Útil de Prática

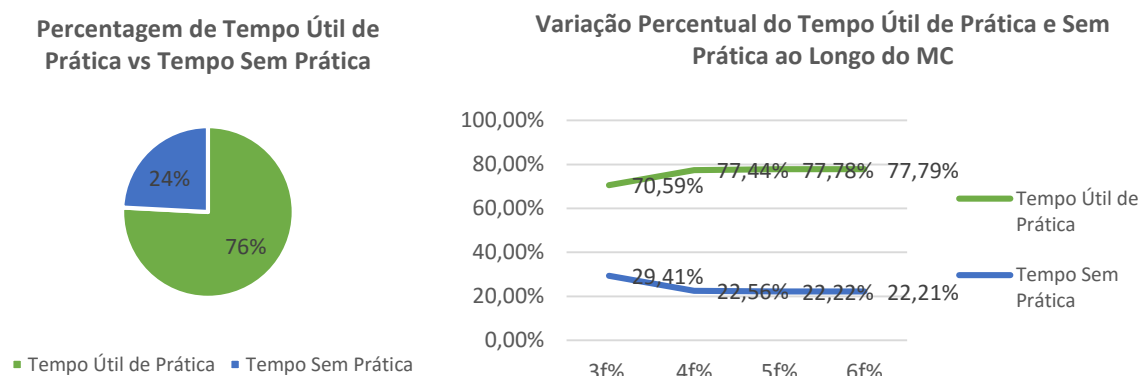


Figura 16 e Figura 17 – Tempo Útil de prática e Tempo sem Prática

Uma das avaliações realizadas a nível do processo de treino foi um registo do tempo total da unidade de treino comparativamente ao tempo útil da mesma, isto é, tempo em que os atletas se encontravam efetivamente em prática. As unidades de treino nem sempre tiveram a mesma duração e nem sempre começam à mesma hora, visto que o horário dos

diversos transportes condicionam o início do treino. Assim, tem-se como referência as 18h15 para iniciar o treino, sendo que apenas se contabiliza a duração do mesmo a partir do momento em que o treinador principal reúne o grupo e realiza a palestra inicial. Incluídos dentro do “tempo sem prática” encontram-se a palestra inicial, momentos de instrução de cada exercício que constitui a unidade de treino, paragens para *feedback*, momentos de hidratação, colocação ou remoção de balizas no campo, sessões de análise de vídeo realizadas na Sala de Formação da Academia e todos os restantes momentos de transição entre exercícios. No total é possível verificar que o tempo de prática ocupa 76% do tempo de treino, enquanto que os tempos sem prática correspondem a 24%. É notória a preocupação dos treinadores da formação do Sporting Clube de Portugal de garantir aos seus atletas o máximo tempo de atividade possível, tendo a consciência da importância dos momentos de correção e *feedback* para aquilo que é a compreensão do jogo por parte dos jogadores, bem como da sua evolução, sendo este *feedback* muitas vezes mais direcionado para comportamentos individuais (técnica individual, posicionamento, orientação corporal) do que para a organização coletiva. No que à variação destes dois indicadores ao longo do microciclo diz respeito, observa-se que a Terça-feira é o dia que apresenta maior percentagem de tempo sem prática e, conseqüentemente, menos tempo útil de prática. Este aspeto deve-se ao facto de habitualmente se realizar um balanço do jogo anterior na primeira sessão de treino da semana seguinte, que é precisamente a Terça-feira. Este balanço consiste tipicamente numa reflexão coletiva da prestação da equipa, em que o treinador principal questiona os atletas acerca das suas impressões e completa as informações por eles fornecidas com a sua opinião, fazendo um levantamento dos pontos fortes e fracos e apresentando a sua ligação com a semana de trabalho.

Os treinadores começam, nesta etapa de formação, a introduzir um aspeto que estará presente ao longo do processo de formação, que é a análise de vídeo. Estes momentos, realizados na Sala de Formação da Academia, foram esporádicos ao longo da época, ocupando somente 2,17% do tempo total analisado. A sua importância reside no facto de se começar a familiarizar os atletas com este tipo de prática, solicitando uma análise crítica da prestação individual e coletiva, dando-lhes uma perspetiva geral e exterior daquilo que foi a sua atuação na competição. Pôde observar-se que a análise de vídeo se realizou maioritariamente à sexta-feira, na última sessão antes do jogo seguinte, por ser normalmente o dia em que a equipa tinha como espaço de treino destinado o campo de futebol de 7. É de salientar ainda que a quase totalidade destes momentos de análise foi

centrada na própria equipa, sendo que somente para os dois jogos da final houve preocupação com o adversário.

### 3.5.3. Playing Form vs Training Form

*Playing Form vs Training Form*

■ Training Form ■ Playing Form

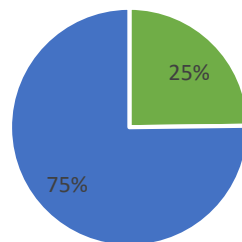


Figura 18 – Playing Form vs Training Form

Ford et al., definiu duas categorias principais para os exercícios de treino: *Training Form* representa as atividades de treino isoladas ou praticadas em pequenos grupos que não contêm um contexto de jogo, podendo incluir: atividades de condição física sem bola, exercícios técnicos e exercícios de *skills* (Ford et al., 2010). Por outro lado, a *Playing Form* envolve atividades com uma forte relação com o contexto de jogo, podendo consistir em momentos do jogo, jogos condicionados ou jogos reduzidos. Segundo esta classificação observou-se que a grande maioria do tempo foi utilizado em atividades pertencentes à *Playing Form* (75%) enquanto que as atividades *Training Form* ocuparam 25% das sessões analisadas. Destes 25% fizeram parte todos os momentos orientados pelo João Reis, preparador físico do Laboratório de Otimização de Rendimento, correspondentes às sessões de força geral – normalmente realizadas às Quintas-feiras – e às sessões de Speed Coordination – tipicamente às Sextas-feiras, bem como exercícios de técnica individual, realizados habitualmente na parte inicial das unidades de treino, trabalho de força média e alongamentos. Importa salientar que paralelamente a isso os atletas tiveram acesso ao ginásio com acompanhamento dos preparadores físicos do L.O.R., onde aproveitavam para exercitar as qualidades físicas cujas carências foram devidamente identificadas pelo João Reis nos momentos de avaliação física. As tarefas de *Playing Form*, que constituíram a maior parte do tempo das sessões, consistiram em formas jogadas, mais aproximadas ao contexto de jogo.

Dentro da *Training Form* foram criadas quatro categorias:

- 1- Técnica individual, na qual se incluem exercícios de relação com bola sem oposição, podendo ter uma componente tática (circulações) ou dirigir-se somente à melhoria das ações técnicas individuais.
- 2- A categoria Força que engloba as sessões de Força Geral, destinadas maioritariamente à aprendizagem da técnica de exercícios que servirão de base a este tipo de trabalho nos escalões seguintes mas sem utilizar cargas adicionais e também momentos do treino em que há grupos de jogadores que realizam força média.
- 3- O *Speed Coordination* é a categoria que abrange o trabalho de velocidade conjugado com coordenação. A par da sessão de Força Geral é um momento cujo planeamento está a cargo do L.O.R. pelo preparador físico do escalão, João Reis, sendo conduzido na sessão com o auxílio dos restantes treinadores da equipa técnica. Consiste em tarefas cujo foco reside na coordenação, técnica de corrida e velocidade. O aquecimento envolve normalmente bastantes tarefas destinadas à técnica de corrida e coordenação, com as devidas correções enquanto que a fase seguinte compreende várias estações que complementam o trabalho de coordenação com o de velocidade, sendo realizado habitualmente à Sexta-feira.
- 4- A última categoria considerada dentro da *Training Form* é a de Alongamento. Não se trata do desenvolvimento em particular da qualidade física da Flexibilidade uma vez que esse é um dos focos do trabalho realizado em ginásio, mediante prescrição dos preparadores físicos, mas refere-se somente ao trabalho de alongamento realizado no final de cada sessão.

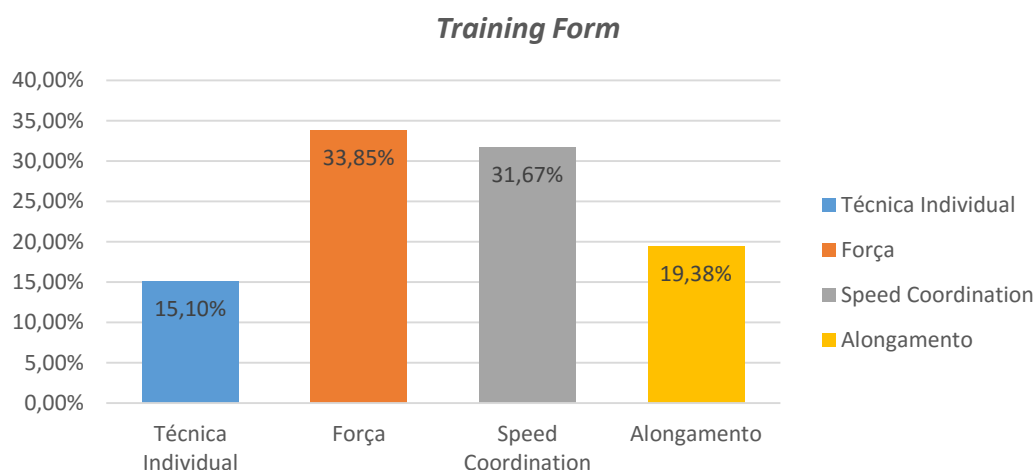


Figura 19 – Utilização das quatro categorias de *Training Form*

Consideradas as quatro categorias descritas e tendo em conta somente o tempo útil de treino reservado à *Training Form* foi possível comparar a percentagem de tempo destinada a cada uma delas ao longo dos microciclos analisados. Força teve a maior percentagem de tempo (33,85%), o que é facilmente compreensível visto que para além da sessão fixa de Quinta-feira que se destina à Força Geral, a maioria das sessões compreendem momentos em que grupos de atletas estão a trabalhar força média. *Speed Coordination* ocupa 31,67% do tempo destinado à *Training Form* uma vez que se trata igualmente de uma sessão fixa cuja duração ultrapassa por norma os 20 minutos. Os momentos de Alongamento ocuparam 19,38% da *Training Form* enquanto que a Técnica Individual surge com 15,10%. O facto de esta categoria ser a menos trabalhada não significa que seja a menos importante das quatro, antes pelo contrário. Este resultado deve-se ao facto de serem somente considerados os exercícios sem oposição, completamente direccionados para a técnica, mas não se pode desvalorizar o facto de este aspecto estar presente em todos os exercícios da *Playing Form*.

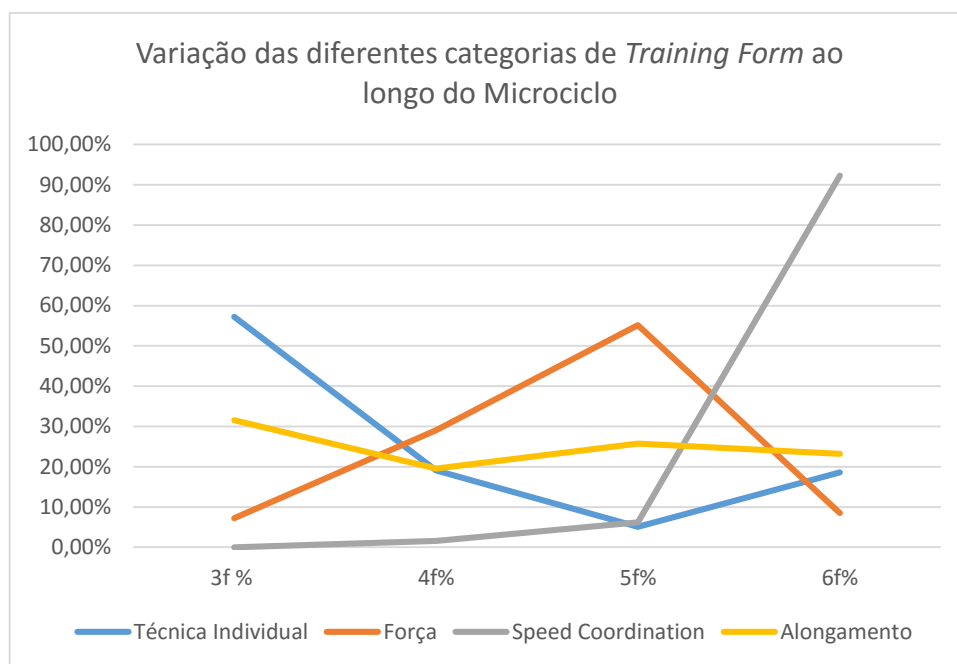


Figura 20 – Variação das diferentes categorias de *Training Form* ao longo do MC

Se se olhar à forma como cada uma das quatro categorias varia ao longo do microciclo (Figura 20), é possível verificar que a mais constante, ou que menos varia, é Alongamento, precisamente por constituir os momentos de alongamentos no final das sessões. Os exercícios de Técnica Individual de forma mais isolada são realizados maioritariamente à Terça-feira, o Speed Coordination é realizado na sua maioria à Sexta-feira, salvo exceções pontuais e a Força realiza-se maioritariamente à Quinta-feira, dia em que ocorre a sessão de Força Geral, tendo também elevada expressão à Quarta-feira.

Os treinadores centram habitualmente o seu trabalho na análise de situações mais regulares do jogo, sendo que uma forma de facilitar a observação do jogo é a divisão da organização do jogo em Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defensiva e Transição Ofensiva (Sarmiento et al., 2014).

Assim sendo, dentro da *Playing Form*, que engloba as atividades com forte relação com o contexto de jogo, foram criadas as seguintes categorias: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva, não esquecendo a importância dos Esquemas Táticos. Dentro de cada uma destas categorias foram criadas ainda subcategorias, consoante os objetivos habitualmente trabalhados dentro de cada uma. Importa ainda salientar uma outra categoria criada dentro da *Playing Form*, a dos Princípios Específicos. Esta foi uma categoria propositadamente separada das restantes

devido à importância que esta temática tem para a Formação do Sporting Clube de Portugal, sobretudo no escalão em questão. Assim, nesta categoria são abrangidas todas as tarefas que se destinam à exercitação dos princípios específicos da defesa - contenção, cobertura defensiva, equilíbrio – e dos princípios específicos do ataque – penetração, cobertura ofensiva e mobilidade. Por último considerou-se ainda uma sétima categoria – Situação de Jogo Formal – uma vez que um ponto importante para a equipa técnica é o facto de tentar terminar todas as sessões de treino com situação de jogo. Estes momentos têm, naturalmente, ligação com o objetivo de cada sessão, o que é notório a partir do *feedback* que é dado e das correções feitas.

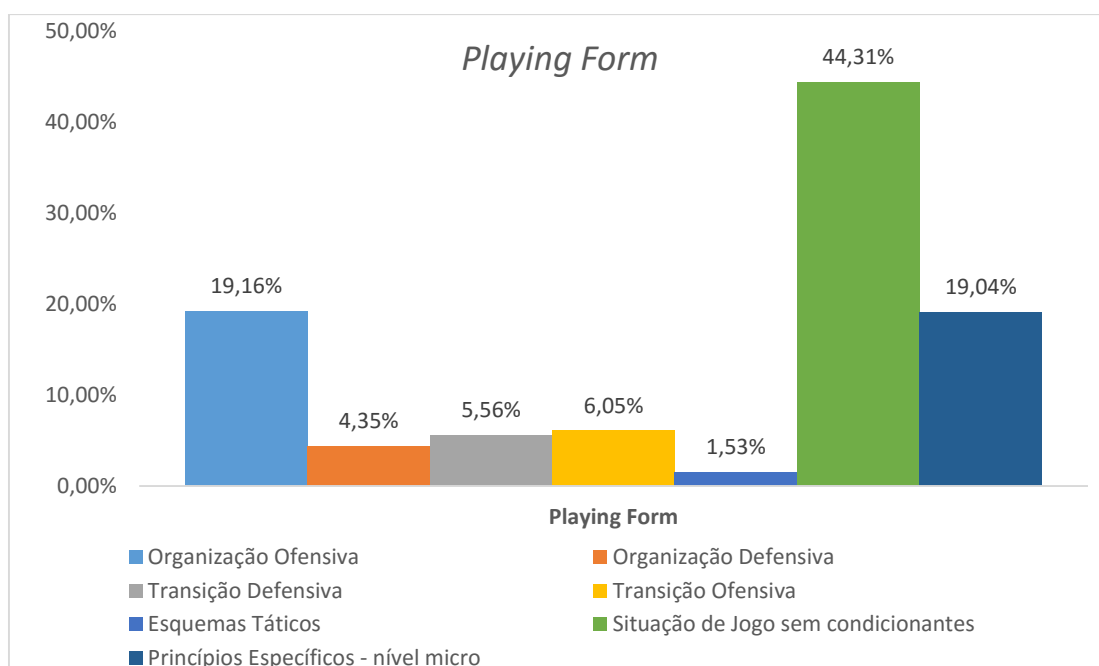


Figura 21 – Utilização das sete categorias de *Playing Form*.

A primeira observação que é possível realizar é a forte presença da Situação de Jogo Formal nas sessões de treino, constituindo 44,31% do tempo destinado à *Playing Form*. Este facto deve-se à preocupação já mencionada da equipa técnica de proporcionar elevado volume de treino em situação de jogo, sendo a forma habitual de concluir a parte principal de cada sessão. O facto de existir uma percentagem elevada desta categoria, dentro da *Playing Form*, comparativamente às restantes, poderia levar a crer que se estaria a colocar em segundo plano aqueles que são os objetivos técnico-táticos das sessões, o que não acontece uma vez que os *feedbacks* das situações de jogo formal são sempre direcionados para os objetivos da sessão, havendo uma ligação clara entre o que foi exercitado anteriormente e o jogo. Importa ainda salientar que estas situações de jogo são variáveis na relação numérica, podendo ir desde 7x7 até 11x11, e são realizadas

habitualmente em meio-campo, devido às restrições de espaço existentes. Assim concluiu-se que apesar destes atletas realizarem grande volume de jogo em contexto treino, isso não implica que o façam nas dimensões ajustadas. A Organização Ofensiva contém uma percentagem de tempo dedicado a si de 19,16%. O Sporting Clube de Portugal é um clube cujas equipas, em competição, estão habituadas a passar bastante mais tempo em processo ofensivo do que em processo defensivo. Assim, é importante reservar tempo suficiente para trabalhar os aspetos que irão ocorrer com mais probabilidade e frequência na competição, não só a curto como a longo prazo, não fosse o objetivo da Formação fazer chegar o maior número de atletas possível à equipa A. Com quase a mesma percentagem da Organização Ofensiva, surge a categoria dos Princípios Específicos (19,04%), pela importância já referida anteriormente. A nível de macrociclo é notória uma utilização mais intensiva de exercícios com o objetivo de potenciar os Princípios Específicos na fase inicial da época, sendo que progressivamente essa utilização diminui ligeiramente mas nunca desaparece. Habitualmente a terça-feira é o dia reservado para trabalhar estes aspectos em estruturas mais pequenas, as estações. As categorias de Transição Defensiva, Transição Ofensiva e Organização Defensiva apresentam percentagens de utilização, dentro da *Playing Form*, semelhantes. É importante referir que estas categorias não acontecem desligadas umas das outras, isto é, a percentagem de tempo utilizado para trabalhar Organização Ofensiva revela o volume de tempo que foi utilizado para um objetivo, porém para uma equipa se encontrar em Organização Ofensiva pressupõe-se que outra esteja em Organização Defensiva, por exemplo, e o facto da equipa técnica ser numerosa permite que seja assegurado *feedback* adequado para todos, mesmo que o objetivo do exercício não seja exactamente relacionado com isso. Assim, estas percentagens constituem um referencial quanto ao objetivo dos exercícios realizados mas não tão preciso sobre o que foi efetivamente exercitado pelos atletas. Os Esquemas Táticos são a categoria com menor expressão (1,53%) devido ao facto de serem muitas vezes incluídos na Situação de Jogo e de não terem um momento formal para si.



### 3.5.4. Organização Ofensiva

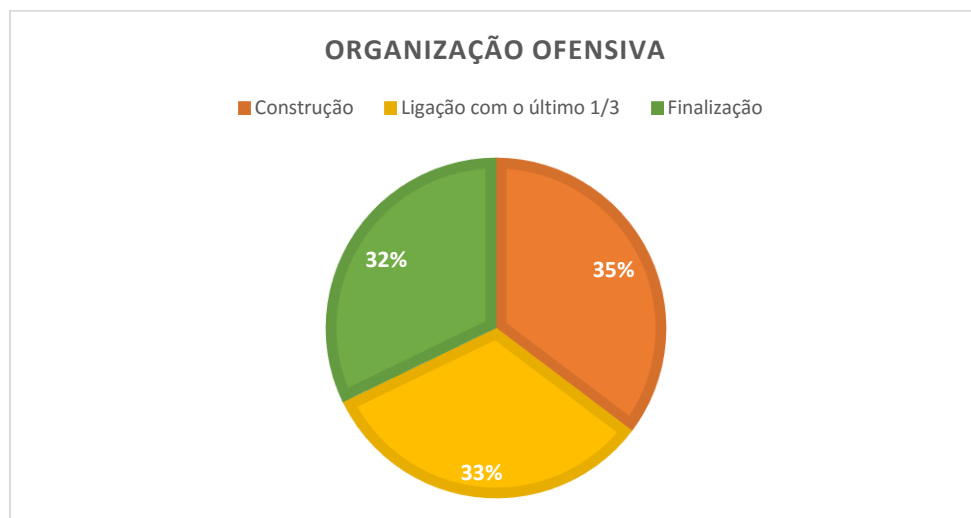


Figura 22 – Utilização das subcategorias de Organização Ofensiva.

A categoria de Organização Ofensiva foi sub-dividida segundo as três fases que decompõem esta categoria: Construção, Ligação com o último terço (Criação) e Finalização. Os resultados mostram que as três fases foram abordadas em percentagens de tempo de treino, dentro da categoria respetiva, muito equilibradas.

### 3.5.5. Organização Defensiva

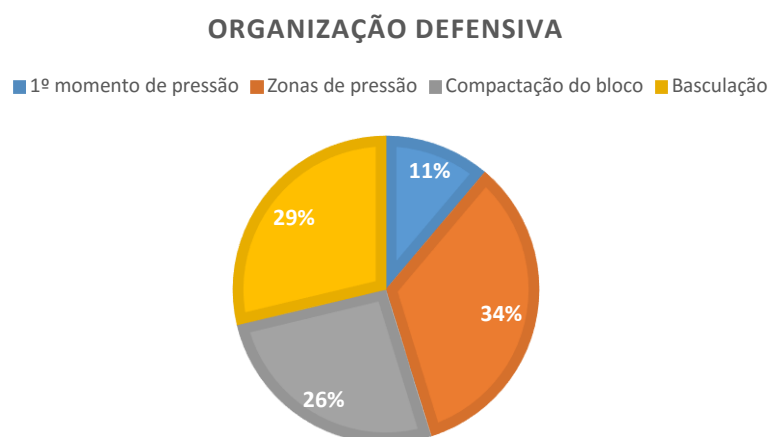


Figura 23 – Utilização das subcategorias de Organização Defensiva.

No que à Organização Defensiva diz respeito, os resultados mostram algumas diferenças. As Zonas de Pressão foram a sub-categoria mais abordada nos microciclos analisados, seguindo-se a Basculação e a Compactação do Bloco Defensivo, sendo que o 1º Momento de Pressão foi a sub-categoria menos abordada dentro do Processo Defensivo, tendo ainda assim ocupado 11% do tempo útil de prática dedicado a esta categoria.

### 3.5.6. Princípios Específicos

O tema dos Princípios Específicos – Plano Microtático – correspondeu a 19,04% do tempo de treino de *Playing Form*. Numa perspetiva de análise da variação ao longo do microciclo, e sublinhando o que foi mencionado anteriormente, os Princípios Específicos– Plano Microtático - foram a categoria com maior preponderância nas sessões de Terça-feira, diminuindo a sua utilização com o avanço do microciclo. Isto não implica, no entanto, que a temática se ausente das restantes sessões, uma vez que correções ao nível da contenção, pnenetração, coberturas defensiva e ofensiva, equilíbrio e mobilidade estão presentes em qualquer uma das sessões.

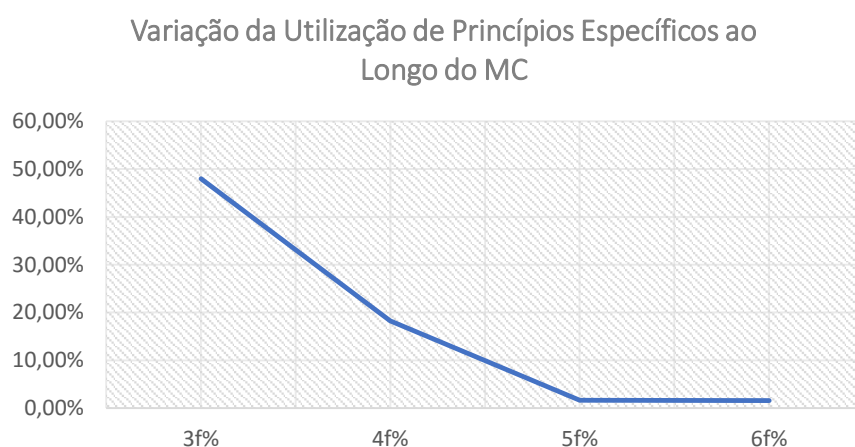


Figura 24 – Variação da Utilização de Princípios Específicos ao Longo do Microciclo.

### 3.5.7. Variação da Utilização de Exercícios das 4 categorias de Playing Form ao Longo do Microciclo

Seguindo a linha de análise da preponderância ao longo do microciclo, é notório que o dia com maior presença de Organização Ofensiva é a Sexta-feira, enquanto que o de Organização Defensiva é à quinta e o de ambas as Transições corresponde às sessões de Quarta-feira.

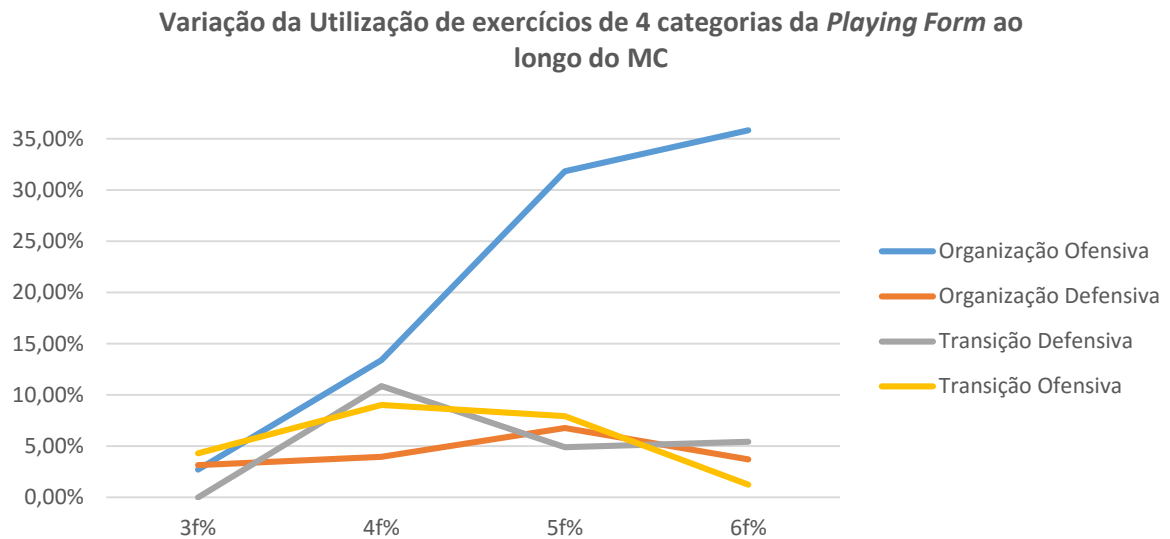


Figura 25 – Variação da Utilização de exercícios de 4 categorias da *Playing Form* ao longo do Microciclo.

### 3.5.8. Controlo e Avaliação das Qualidades Físicas

O Laboratório de Otimização do Rendimento – L.O.R. – realizou duas avaliações a cada uma das equipas da Academia Sporting que compreendem quatro vertentes: antropométrica, flexibilidade, resistência e velocidade. Estas avaliações foram realizadas num primeiro momento, na pré-época, e a segunda avaliação ocorreu a meio do período competitivo, sensivelmente na altura em que a equipa estaria a transitar para a segunda volta do campeonato. O facto de se testarem os jogadores em dois momentos diferenciados tem como objetivo poder proceder-se a uma análise comparativa entre eles.

Desta forma, e realizando uma caracterização geral da equipa de Sub 14 B do Sporting Clube de Portugal, pôde verificar-se que do ponto de vista antropométrico todos os jogadores aumentaram o seu peso e altura desde o início da época até ao momento da segunda avaliação, sendo a média de peso de equipa 56,3kg e de altura 1.67m.

Do ponto de vista da flexibilidade, da primeira para a segunda avaliação verificaram-se melhorias significativas em ambas as avaliações da flexibilidade dentro do grupo: no “senta e alcança”, primeiro teste realizado, houve uma melhoria média de 2cm, enquanto que no teste de adutores mais de 85% encontram-se aptos. Este parâmetro é considerado pelos treinadores da Academia Sporting como essencial nesta faixa etária, uma vez que o

crescimento constante ao nível muscular e ósseo dos atletas nestas idades pode dificultar a obtenção de melhorias desta qualidade física no escalão em questão.

Quanto à resistência o teste utilizado foi o Yo-Yo modificado. O desenvolvimento desta qualidade física não é o principal foco dos treinadores neste escalão. A obtenção da capacidade aeróbia ocorre naturalmente com o treino, com o jogo e com o crescimento do jogador, não sendo necessário diferenciar muito o tipo de treino para que isso aconteça. Assim, como esperado, houve uma melhoria média significativa da equipa de 11 percursos.

No que à velocidade diz respeito, o teste utilizado foi um teste simples de 30m planos com partida a dois apoios, sendo retirado o tempo total e o parcial aos 10m através da utilização de células fotoelétricas. Nesta avaliação verificou-se uma melhoria média no geral. Nos 30m essa melhoria foi mais assinalada do que nos 10m, uma vez que a média de equipa passou dos 4,77 segundos para 4,59 nos 30m enquanto que nos 10m evoluiu de 1,96 segundos para 1,95. Importa salientar que no escalão em questão o foco encontra-se na melhoria da técnica de corrida dos jogadores e não tanto no resultado alcançado, pelo que este teste foi filmado na primeira avaliação para que as correções ao nível do padrão de corrida pudessem ser realizadas de forma mais individualizada, tornando-o mais eficiente para que o atleta possa correr consequentemente mais rápido.

As análises individuais de cada jogador, além de apresentarem os resultados quantitativos dos testes realizados e respetiva diferença entre momentos para cada um dos testes, situam-nos em relação à média de equipa, procurando identificar carências a melhorar através do trabalho individualizado que poderão realizar no ginásio.

### **3.6. Controlo da Competição**

#### **3.6.1. Volume de Jogo**

Das avaliações internas periódicas realizadas pelas equipas técnicas aos jogadores que compõem os seus plantéis consta uma classificação num de cinco níveis – C, B/C, B, AB, A, - que procura situar o atleta em relação à previsão das possibilidades que terá em alcançar as equipas profissionais do Sporting. Apesar de subjetiva, esta classificação permite ter uma noção da perceção dos treinadores acerca do potencial do atleta. A equipa

técnica dos Sub14 B utilizou esta classificação e associou-a a percentagens de utilização em jogo, uma vez que considera importante para fins de referência no controlo da competição que seja garantida uma percentagem de volume de jogo satisfatória para aqueles atletas que estão identificados com maior potencial, não descurando de maneira alguma a permissão de proporcionar oportunidades de evoluir a todos os atletas, oportunidades essas que passam naturalmente por ter o máximo de minutos possível para cada um.

<b>Nº Jogadores</b>	<b>% Volume de Jogo</b>
<b>1</b>	<b>&lt;30%</b>
<b>0</b>	<b>30-40%</b>
<b>5</b>	<b>40-50%</b>
<b>9</b>	<b>50-60%</b>
<b>4</b>	<b>60-80%</b>
<b>0</b>	<b>&gt;80%</b>

Tabela 10 – Relação entre percentagem de volume de jogo e número de atletas.

Da amostra utilizada de atletas (N=19), os que atuaram de forma mais assídua nesta equipa apenas um jogador se encontrou com percentagem de utilização abaixo dos 30% e trata-se de um guarda-redes cuja gestão de utilização é necessariamente diferente pois do grupo inteiro de Sub14 B existem seis jogadores para duas vagas a cada jogo. Nenhum jogador apresentou percentagens de utilização superiores a 80%, o que salienta a preocupação de garantir volume de jogo para todos, e a maioria dos atletas jogou mais do que 50% do tempo de jogo oficial.

<b>Nível de Avaliação</b>	<b>% Volume de Jogo</b>
	<b>&lt;30%</b>
<b>C</b>	<b>30-40%</b>
<b>B/C</b>	<b>40-50%</b>
<b>B</b>	<b>50-60%</b>
<b>A/B</b>	<b>60-80%</b>
<b>A</b>	<b>&gt;80%</b>

Tabela 11 – Relação entre percentagem de volume de jogo e avaliação intermédia.

Como referência, a equipa técnica estabeleceu que os jogadores classificados com nível A deveriam ter idealmente percentagens de utilização acima de 80%, os jogadores A/B entre 60 e 80%, os jogadores B de 50 a 60%, os B/C entre 40 e 50% e finalmente os C entre 30 a 40%.

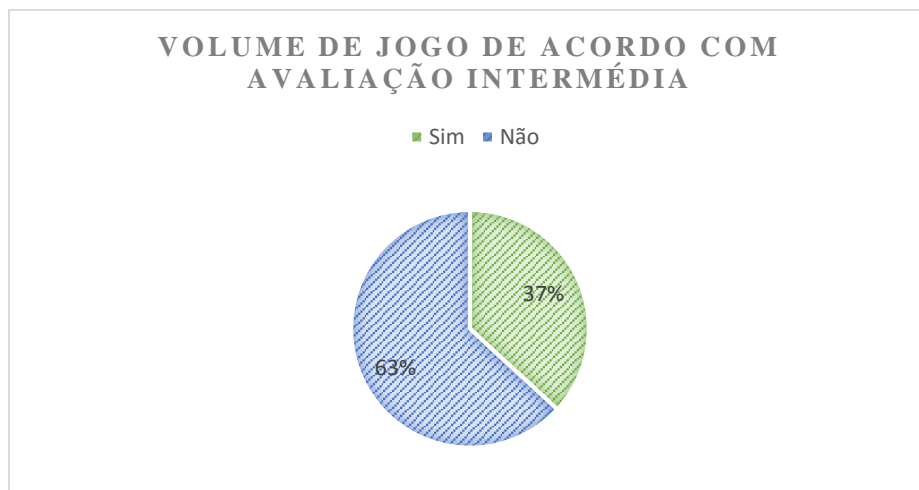


Figura 26 – Volume de Jogo em concordância com percentagem estipulada a partir da avaliação intermédia.

Dos 19 jogadores que compõem a amostra, 12 deles não viram a sua percentagem de utilização em jogo condizer com a avaliação atribuída e apenas 7 tiveram minutos competitivos de acordo com a correspondência realizada pela equipa técnica entre volume de jogo e avaliação. Dos 12 jogadores 4 deles jogaram mais do que o que a sua avaliação requeria e os restantes 8 jogaram tempo a menos. Assim, no total, pode concluir-se que metade dos jogadores tiveram menos volume de jogo do que o que seria ideal consoante a sua avaliação intermédia.

### **3.6.2. Análise Qualitativa de Jogo – Exemplo Ilustrativo**

A título de exemplo representativo da metodologia utilizada para a avaliação da competição, apresenta-se o jogo referente à jornada 23: Sport Clube Sanjoanense vs Sporting Clube de Portugal. Esta análise é realizada considerando a divisão na observação de jogo como a mais habitual no trabalho de análise de situações mais regulares do jogo por parte dos treinadores Portugueses: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defensiva e Transição Ofensiva (Sarmiento et al., 2014). Dentro de cada categoria, a análise centra-se nas subcategorias por conteúdos criadas para o controlo do treino, sendo que são ainda analisados os esquemas táticos.

### 3.6.2.1. Organização Ofensiva

#### 3.6.2.1.1. Construção



Figura 27 – 1ª Fase de Construção equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Na primeira fase de construção os centrais posicionaram-se geralmente de forma correta, dando largura e com a preocupação de adotar a orientação corporal que lhes permite preparar melhor a ação seguinte. A pressão adversária não foi muito acentuada neste momento. No entanto é possível verificar que o lateral direito não está a dar a largura necessária nesta situação e que o extremo do mesmo lado se encontra alinhado com o mesmo. É notório ainda o movimento de aproximação do jogador da posição 6 para preparar a construção a três. Contudo, os dois médios centro estão muito longe, nem sendo visíveis na imagem. Esta situação foi recorrente ao longo do jogo e relacionou-se com uma insistência da parte dos centrais em jogar longo para a rutura de um dos médios centro:



Figura 28 – 1ª Fase de Construção equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – Opção longa.

Outra das soluções encontradas para este momento foi a saída a jogar pelo lateral, uma opção que ainda não foi muito trabalhada mas que os jogadores começam a tentar executar:



Figura 29 – 1ª Fase de Construção equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – Opção Lateral.

Após atraso ao guarda-redes e pressão realizada por dois avançados adversários, o guarda-redes identifica o lateral esquerdo como uma boa opção de passe e o próprio jogador apercebe-se do espaço que tem para receber a bola, pedindo para que lhe seja passada. Ainda assim, a execução técnica tanto do passe longo para o lateral como a receção do mesmo ainda não foi satisfatória, pelo que este é um assunto que necessita voltar a ser abordado em treino.



### 3.6.2.1.2. Ligação com o último 1/3 – Criação



Figura 30 – Dinâmicas de Corredor Lateral da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Dinâmicas de corredor lateral: Por diversas vezes foi possível verificar o triângulo “lateral – médio centro – extremo” bem definido. Ainda assim, ao longo do jogo, a dinâmica de envolvimento do lateral ao extremo não foi uma opção utilizada, passando as soluções pelo movimento de rutura do médio centro em diagonal exterior ou opção de 1x1 do extremo:



Figura 31 – Dinâmicas de Corredor Lateral da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – rutura do MC.



Figura 32 – Jogo Interior da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense – interpretação e exploração do espaço entrelinhas adversário.

Correta interpretação do espaço entrelinhas concedido pela equipa adversária. O portador da bola recebe preparado para explorar esse espaço. E o interior do lado contrário indentifica igualmente o espaço e desmarca-se para receber. Ainda assim, o posicionamento do lateral esquerdo ao longo de toda a jogada não é ajustado de forma a equilibrar a equipa, sobretudo quando a bola se encontra no corredor oposto.



Figura 33 – Criação através de Jogo Interior da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Opção de criação através de jogo interior: médio interior encontra-se em posição privilegiada para lançar o último passe. Extremo direito realiza diagonal curta para dentro, deixando o oponente direto fora da jogada, e isolando-se frente ao guarda-redes. Mais uma vez é possível verificar que o lateral esquerdo não equilibra a equipa.

### 3.6.2.1.3. Finalização



Figura 34 – Ocupação das zonas de finalização da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

É notória a intenção de três jogadores a entrar na área para ocupar as zonas de finalização: 1º poste, 2º poste e penalty. No entanto, após a entrada destes três jogadores o outro médio centro não ajustou a sua posição de forma a ocupar a entrada da área.

### 3.6.2.2. Organização Defensiva

#### 3.6.2.2.1. Basculação



Figura 35 – Basculação da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Ocupação de dois corredores. A bola encontra-se no corredor lateral e todos os jogadores se concentram nos corredores da bola e central. No entanto é possível verificar que o



extremo da equipa adversária recebe bola entrelinhas e a contenção ainda se encontra algo distante, sendo um aspeto a corrigir.

#### **3.6.2.2.2. Compactação**



Figura 36 – Compactação da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

De uma forma geral a equipa cumpriu com o requisito da ocupação de somente dois setores em profundidade aquando do processo defensivo, deixando pouco espaço entre linhas. Ainda assim, a velocidade de subida da linha defensiva, quando a bola é jogada para trás ou quando a primeira linha identifica momento de pressão pode ser superior.

#### **3.6.2.2.3. 1º Momento de Pressão**



Figura 37 – 1º momento de pressão da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Apesar de neste jogo o adversário não ter tido a oportunidade ou iniciativa de sair a construir curto a partir dos centrais, numa situação em que o guarda-redes optou por lançar a bola num dos centrais de forma curta, o nosso PL prontamente saiu a pressionar, tendo os dois extremos fechado um pouco por dentro uma vez que a bola se encontrava no corredor central. É possível verificar igualmente os dois interiores e o 6 envolvidos no momento fechando espaço interior. A linha defensiva aqui poderia encontrar-se um pouco mais subida uma vez que a bola está coberta e o portador não tem grandes possibilidades de explorar as costas da linha defensiva.

### 3.6.2.3. Transição Ofensiva



Figura 38 – Cobertura ofensiva para variação de centro de jogo da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Depois de recuperar a bola e de se aperceber que estava em inferioridade numérica e com bastante densidade de jogadores no centro de jogo, o jogador imediatamente procura a cobertura ofensiva que se encontra bem ajustada. Este primeiro passe permite variar o centro de jogo para uma zona com menor aglomeração de jogadores adversários ou pelo menos assegurar a manutenção da posse de bola.



Figura 39 – Transição ofensiva da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Ocupação dos Espaços: após recuperação de bola o jogador 6 opta por lançar o contra-ataque. O PL assegura, através de um movimento de apoio, linha de passe para jogo interior, provocando o arrastamento da marcação adversária e gerando indefinição da linha defensiva, o que permite, aos dois extremos, espaço para receber a bola longa nas costas da defesa.

#### 3.6.2.4. Transição Defensiva



Figura 40 – Reação à perda de bola da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Reação à perda: após a perda da bola não só o jogador que a perdeu como os dois colegas mais próximos têm uma reação forte, impedindo o adversário de lançar o contra-ataque.



Figura 41 – Recuperação defensiva da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Recuperação Defensiva: na impossibilidade de recuperar de imediato a bola, o jogador mais próximo assume a contenção, tentando retardar a manobra ofensiva adversária, o que permite aos colegas realizar uma recuperação defensiva, recuperando espaço em diagonal por dentro.

#### **3.6.2.5. Esquema Tático Ofensivo**



Figura 42 – Canto ofensivo da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.



Sinal realizado por parte do jogador que vai bater o canto. Posições iniciais corretamente ocupadas com exceção do jogador talhado para colaborar no canto curto, uma vez que a sua posição inicial deveria ser junto do guarda-redes e já se encontra um pouco avançado. No seguimento do lance é notório rigor nas movimentações e ocupação dos respetivos locais de ataque à bola. O timing em que esse movimento é realizado pode ainda ser melhorado, sendo em algumas situações precipitado o que impossibilita os jogadores de poder atacar a bola nas melhores condições.

#### **3.6.2.6. Esquema Tático Defensivo**



Figura 43 – Canto defensivo da equipa Sub14B vs SC Sanjoanense.

Na ocupação das posições definidas para o esquema tático defensivo é possível identificar algumas falhas: o posicionamento do jogador do segundo poste deverá ser na parte de dentro da baliza e os jogadores envolvidos neste momento deverão estar mais ativos, bem como os jogadores com marcação individual destinada a ter rigor nessa tarefa até ao final do lance.

#### **3.6.3. Dados Globais**

Numa perspetiva mais quantitativa olha-se para os dados estatísticos dos jogos para se poder realizar um balanço da época. Na fase regular, o Sporting terminou em primeiro lugar a sua série, tendo realizado 30 jogos e conseguido vencer por 27 vezes, empatar 3 e nunca perder, conferindo um total de 84 pontos, a uma distância de 16 para o segundo classificado. Foi a equipa com mais golos marcados (134, o que dá uma média de 4,47 golos marcados por jogo) e também a melhor defesa (11, o que dá uma média de 0,37



golos sofridos por jogo) perfazendo uma diferença de golos positiva em 123. Nesta fase o Sporting foi ainda a equipa que teve menos derrotas, menos empates e mais vitórias, bem como maior número de goleadas, tendo conseguido aplicar 20 goleadas em 30 jogos (critério de vencer por uma diferença de 3 golos ou mais). Os três empates foram consentidos em casa, tendo um registo caseiro de 73 golos marcados e 8 sofridos. A jogar fora o Sporting marcou por 61 vezes e consentiu 3 golos. Assim é possível verificar que apesar de sofrer mais golos em casa, também é nesse local que a equipa marca por mais vezes. No entanto, o registo fora de portas conta apenas com vitórias enquanto que em casa a equipa empatou por 3 vezes.

Assim, a nível quantitativo pode-se concluir que a equipa cumpriu os objetivos a que se propôs para época 15/16 visto que obteve mais do que 40 pontos na primeira volta (41 à passagem para a jornada 16) e concluiu o campeonato com 84. No final da primeira volta a equipa teve apenas 7 golos sofridos (não alcançando o valor máximo de 10 definido) e marcou mais de 50 (63 golos marcados em 15 jornadas). Na segunda volta os mesmos objetivos foram cumpridos dados os valores finais já mencionados.

No que à final disputada a duas mãos diz respeito o objetivo seria vencer, o que não foi possível unicamente devido ao critério de desempate por golos fora.

	<b>GM O</b>	<b>GM F</b>	<b>GS O</b>	<b>GS F</b>	<b>PONTOS O</b>	<b>PONTOS F</b>
1ª Volta	50	63	10	7	40	41
2ª Volta	50	71	10	4	40	43
Fase Final					VENCER	

Tabela 12 – Comparação dos objetivos quantitativos da equipa de Sub 14 B para a época 15/16 com os resultados obtidos.

GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; O – Estabelecido nos objetivos; F - Final

## **4. Estudo de Investigação (Área 2) - Relação entre o Sucesso Escolar e o Sucesso Desportivo na primeira época de Academia Sporting de atletas Sub14: Papel do Treinador e da Família no processo de formação e gestão de expectativas.**

### **4.1. Propósito do estudo**

Este é um estudo exploratório no qual se procura investigar a possível relação existente entre os resultados escolares e o sucesso desportivo dos atletas, uma vez que se trata de um escalão que atravessa a primeira época de maior investimento na prática desportiva – primeiro ano de Academia Sporting.

### **4.2. Justificação do tema e levantamento do problema**

O “triângulo do desporto” é utilizado para caracterizar o conjunto de ligações que se estabelecem no desporto de formação. Os intervenientes deste triângulo são o treinador, a família e o próprio atleta, interagindo uns com os outros de formas complexas, sendo que essa interação influenciará o desenvolvimento futuro do jovem. Existem assim três vias de comunicação, com duplo sentido, que são utilizadas para que a informação relacionada com a atividade desportiva circule: Treinador – Atleta; Treinador – Pais; Pais – Atleta. O treinador encontra-se numa posição em que pode canalizar as preocupações e intenções dos pais de forma a intensificar o valor que a experiência desportiva tem para o jovem, assim como os pais têm o poder de influenciar a qualidade da relação treinador-atleta (Smoll, Cumming, & Smith, 2011).

Pela tendência que muitas vezes os pais têm de sobrevalorizar tudo o que ocorre com os seus filhos e de criarem expectativas irrealistas e também pelo facto do desporto ser uma temática que muita gente pensa dominar, é usual observar-se posições radicais em que os treinadores preferem afastar completamente os pais do processo de preparação desportiva dos seus filhos. Ainda que essa posição tenha fundamento, é difícil desejar que um jovem nestas idades esteja envolvido na prática desportiva sem que os seus pais possam acompanhá-la, até porque a sua colaboração é importante.

A família é um elemento chave no envolvimento da criança no desporto (Gilroy, 1993). Poucas crianças participam no desporto sem ter o suporte financeiro e emocional que as

suas famílias lhes podem proporcionar. À medida que o envolvimento da criança aumenta e as suas capacidades relacionadas com a modalidade se desenvolvem, a pressão também cresce não só para si própria como para os pais. Rowley (1986) citado por Gilroy em 1993, estudou potenciais problemas relacionados com a preocupação excessiva na procura da excelência e do sucesso que faz com que os intervenientes (treinadores, pais e criança) comecem a acreditar que a rotina e o treino especializado têm de começar ainda mais cedo (Gilroy, 1993). Como o desporto é visto como uma área inofensiva para a criança e a sua participação é voluntária, esta nunca é vista como problemática, ainda que possa vir a provocar alguns danos no futuro. Em alguns casos o treino pode assemelhar-se a um trabalho para as crianças, podendo afetar de forma adversa o desenvolvimento das mesmas. É muito importante garantir que o compromisso que é feito e o investimento em termos de tempo e de energia seja algo que os jovens sejam capazes de tolerar, uma vez que em muitos casos eles não têm capacidade para dizer que não aos treinadores ou pais assim como estes intervenientes não têm muitas vezes noção dos perigos a que estão a expor os seus atletas/filhos.

Desta forma, o treinador precisa de reconhecer e aceitar o envolvimento dos pais procurando criar condições para que esse acompanhamento seja aproveitado da melhor forma, limitando as influências negativas que poderá ter sobre o jovem atleta.

Martin Lee, em 1993, aborda um esquema de Jon Hellstad (1987) que apresenta os níveis de envolvimento que os pais podem ter na prática desportiva dos filhos:

Pais desinteressados	Pais mal informados	<b>ZONA DE CONFORTO</b>	Pais excitáveis	Pais fanáticos
Subenvolvimento		<b>Envolvimento moderado</b>	Sobreenvolvimento	

Figura 44 – Esquema de envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos Hellstad, J. (1987) cit por Lee, M. (1993).

Conseguir que o ambiente em torno da equipa e dos seus atletas se situe na zona de conforto é algo que um treinador deve procurar, sendo que as posições extremas são casos desfavoráveis e até perturbadores.

Martens et al. (1981), cit. por Lee, M. (1993), sugeriu que muitos dos conflitos que podem ser originados nesta relação podem igualmente ser evitados caso o treinador informe os

pais sobre a sua filosofia e objetivos, aquilo que é esperado dos jovens atletas, ouça as preocupações dos pais e seus objetivos e ainda estabeleça linhas de comunicação claras (Lee, 1993). Lee (1993) sugere ainda algumas *guidelines*. Segundo estas *guidelines* os pais devem assistir aos jogos, encorajar os filhos a jogar respeitando as regras, estabelecer um exemplo sendo amigáveis com os pais dos adversários, valorizar a diversão, o esforço e a evolução dos seus filhos e ainda aplaudir situações de sucesso, independentemente de quem as realize. Por outro lado não devem forçar as crianças a participar, questionar os árbitros, gritar comentários desagradáveis para outros jogadores, pais ou árbitros, interferir com o trabalho do treinador e criticar a performance dos seus filhos.

Ao longo do tempo a maneira como se olha para o papel dos pais no sucesso dos filhos a nível desportivo tem sofrido alterações. Antigamente era dito aos pais que tinham sorte e deveriam orgulhar-se dos filhos pelas suas conquistas, enquanto que hoje em dia esta postura inverte-se ao ponto de se atribuir o mérito do sucesso dos filhos aos seus pais, chegando-se até a questionar estes pais sobre os “segredos” do sucesso ao criar prodígios atléticos. Por vezes espera-se que os pais promovam o sucesso dos seus filhos e que os apoiem e guiem na aprendizagem desportiva. Isto leva a que alguns pais levem isso demasiado a sério e desempenhem funções de professores, treinadores, agentes, mentores e até advogados (Coakley, 2006).

Quando uma criança se insere num programa desportivo, os pais têm algumas obrigações. No início devem perceber que a criança tem o direito de escolher não participar. Apesar de poderem incentivar a participação, não devem pressionar ou intimidar nesse sentido, sob pena dos seus filhos poderem desfrutar menos da prática desportiva, terem menos motivação intrínseca e terem maior probabilidade de querer desistir. Os pais devem aconselhar a criança tendo em conta o nível e o desporto selecionado mas sobretudo devem respeitar as decisões, que por vezes podem passar mesmo por não participar. A participação no desporto, apesar de desejável, não é necessariamente benéfica todos, uma vez que pode haver crianças que prefiram canalizar as suas energias noutra forma. Os pais poderão desfrutar mais da participação dos seus filhos no desporto se adquirirem um conhecimento básico do mesmo ao nível das regras, técnicas ou estratégias. Os treinadores poderão ter um papel importante neste aspeto, podendo ajudar os pais neste conhecimento da modalidade e torná-los mais envolvidos na mesma (Smoll et al., 2011). É importante que todos estes intervenientes saibam distinguir os modelos de “formação” e “profissional” no desporto. O desporto jovem é um meio educativo para o desenvolvimento desejável das características físicas e psicossociais. O ambiente

desportivo é um contexto da sociedade no qual as crianças e jovens podem aprender a lidar com realidades que irão enfrentar ao longo das suas vidas e é também um contexto propício ao aparecimento do processo educativo. O desporto profissional, pelo contrário, tem uma vertente explicitamente comercial, estando os objetivos relacionados com o entretenimento e com o lucro. A maior parte das consequências negativas do desporto de formação ocorre quando os adultos impõem ou tentam impor um modelo profissional naquela que deveria ser uma experiência educativa e recreativa, colocando demasiada ênfase no resultado e descurando as necessidades e interesses do jovem atleta (Smoll et al., 2011).

Não se deve esquecer a vertente de diversão que o desporto contém, ou deveria conter. O direito do jovem atleta de se divertir através da participação desportiva não deve ser negligenciado. Uma das formas de reduzir a diversão é tratar as crianças como se fossem atletas profissionais, pelo que os pais e treinadores deverão ter presente que os jovens atletas não são adultos em miniatura mas sim crianças que têm o direito e a necessidade de brincar como tal (Smoll et al., 2011). É errado utilizar modelos para adultos no desporto de formação. As crianças não têm maturidade suficiente (física, social ou mental) para lidar com o stress proveniente dos modelos competitivos e não são capazes de tomar decisões que tenham implicações a longo prazo. O desafio reside em conseguir um equilíbrio entre as vertentes social e competitiva. Se for demasiado social, as crianças poderão sentir-se frustradas pela falta de desafio; se for muito competitiva, poderá provocar insatisfação podendo até levar à desistência (Gilroy, 1993).

Se o foco no desporto residir somente na vitória, os jovens atletas poderão perder oportunidades para desenvolver as suas habilidades, para desfrutar da sua participação e para crescer social e emocionalmente. Os treinadores com formação sabem que o sucesso não é sinónimo de ganhar jogos assim como o insucesso não é perder. A forma de sucesso mais importante é o atleta dar o seu melhor e esforçar-se ao máximo para vencer. É mais fácil criar um clima motivacional favorável – propício à aprendizagem, sucesso e diversão - quando o foco está no esforço. (Smoll et al., 2011).

Desta forma, a par das interações sociais que provêm do triângulo do desporto, o tipo de modelo de formação e de percurso que o jovem atleta efetua deve ser outra das preocupações centrais. É essencial garantir que haja, como já foi mencionado, equilíbrio entre as vertentes social e competitiva do desporto. Nesse âmbito, a gestão de expectativas é um aspeto relevante, assim como o tipo de prática que o jovem atleta realiza.

Cerca de 265 milhões de pessoas jogam regularmente futebol, sendo que apenas 0,04% joga numa liga profissional. Isto demonstra que atingir patamares elevados no futebol é um processo difícil e altamente competitivo. A consequência natural do aumento de jogadores que se tem verificado é o reflexo do aumento da dificuldade para chegar a níveis profissionais. Um relatório da FIFA datado de 2007 mostra que o valor de 265 milhões de praticantes regulares de futebol a nível mundial é fruto de um aumento de 20 milhões desde o ano de 2001. Isto significa que à data aproximadamente 4,1% da população mundial joga futebol de forma regular. A população masculina, representa cerca de 90% de todos os praticantes. O número total de jogadores de futebol registados em clubes era de 38 milhões em 2007 e aumentou cerca de 23% desde 2004. Desses 38 milhões, 34 milhões são homens. Desde 2000 o número de jogadores homens a nível profissional tem sido relativamente estável, assumindo valores próximos de 110 mil, o que significa que apenas 0.3% de todos os jogadores registados alcançam o estatuto profissional (Haugaasen & Jordet, 2012).

Estes dados comprovam que o futebol é um desporto muito competitivo e, dado o crescimento da sua popularidade, provavelmente a tendência apontará para que seja ainda mais difícil para os jovens atingir os níveis profissionais no futuro, o que reforça a necessidade de se saber gerir as expectativas dos jovens atletas.

As exigências para atingir níveis profissionais no futebol são extremamente elevadas dado o vasto número de atletas e as oportunidades limitadas de se conseguir um contrato profissional. Os jovens praticantes de elite e futuros seniores profissionais despendem pouco tempo noutros desportos e investem a maior parte do seu tempo na prática de futebol. Outras atividades específicas do futebol, como é o caso do futsal ou futebol de rua estão associadas com a aquisição de aprendizagens específicas do contexto com muitas repetições e um ambiente de variabilidade, que facilitam o desenvolvimento das habilidades da modalidade (Côté et al., 2007).

A especialização precoce pode encurtar as carreiras dos atletas, favorecer aparecimento de situações de *burnout* e até de desistência e aumentar o risco de lesão (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009). *Burnout* não é algo que se desenvolva do dia para a noite mas que se cria ao longo do tempo e está associado às perceções do atleta de conseguir ou não atingir as metas físicas ou psicológicas que lhes estão a ser impostas. Os sintomas poderão revelar-se na forma de agitação, perturbações no sono, perda de interesse na prática, depressão, falta de energia, náuseas, erupções cutâneas e doenças frequentes. Vários fatores estão envolvidos no fenómeno mas alguns deles são preponderantes: avaliações

negativas da performance – crítica ao invés de suporte, *feedback* inconsistente da parte dos treinadores – e sobretreino. Fatores que contribuem para esta situação são as lesões, demasiada proteção dos treinadores e pais e percepção de que não será capaz de cumprir as expectativas criadas. A lesão limita a atividade assim como o excesso de proteção limita a exposição a novas situações e oportunidades. Isto poderá despoletar sentimentos de falta de controlo, dependência e sentimento de impotência (Malina, 2010).

Robert Malina (2010) enuncia ainda outras possíveis consequências que advêm da especialização precoce, como é o caso da isolamento social. O facto dos jovens se focarem num único desporto e o tempo que investem no mesmo pode fazer com que estes se isolem especialmente durante a adolescência, podendo alterar as relações com os seus pares, pais e familiares. Também limita a participação noutros desportos e atividades. No caso dos atletas residentes na Academia Sporting esta questão acentua-se visto que perdem a oportunidade de participar em várias experiências que envolvem interação com os pares, atividades sociais e até independência. As vidas dos jovens atletas de elite tendem a ser altamente reguladas, o que poderá fazê-los depender em demasia de terceiros e até fazer com que percam o controlo daquilo que está a acontecer nas suas vidas. Estes jovens poderão até deixar-se levar pela fama, o que poderá influenciar aquelas que são as suas percepções sobre as qualidades enquanto seres humanos.

É um facto que a maior parte dos jovens nunca chegará ao nível profissional, pelo que ou continuam a praticar a modalidade por recreação ou então desistem. É relevante perceber porque é que os jovens desistem da procura de uma carreira no futebol profissional. Nas academias de clubes profissionais, ambientes extremamente competitivos, um dos principais motivos que leva a essa desistência é a dispensa (Ford et al., 2009). Os casos de dispensas são frequentes em academias de clubes profissionais, onde a exigência é elevada. Em 2001 a Federação Alemã de Futebol, em conjunto com a Associação de Clubes Profissionais, criou um conceito de forma a expandir a promoção de talentos no país. O objetivo primário seria reforçar as equipas seniores futuras dos clubes profissionais e a seleção nacional A através da promoção do desenvolvimento do jogador em idades jovens. Este conceito continha duas abordagens: a abordagem individualista defendia que as intervenções levadas a cabo seriam aplicadas a atletas selecionados a um nível individual que seriam expostos a um processo a longo prazo que por sua vez levaria ao eventual aumento da performance e consequentemente a uma maior probabilidade para estes jogadores poderem reforçar a equipa profissional. Por outro lado, a abordagem coletivista envolve um processo em que os jogadores profissionais de sucesso emergem

de procedimentos recorrentes de seleção e dispensa do programa ao longo da infância e adolescência. Isto implica reposições dos jogadores por novos que previamente não estavam no programa mas que apresentam maior potencial no momento.

O estudo de Arne Güllich em 2014 acerca do programa adotado pela Federação Alemã no que diz respeito ao futebol de formação, mostra que esse programa é caracterizado por uma renovação anual dos seus membros em todos escalões. A maior parte dos jovens jogadores selecionados a uma idade precoce iam sendo substituídos por outros que entretanto se desenvolveram com maior rapidez fora das academias ou seleções nacionais jovens.

Assim é possível concluir que os jogadores de sucesso a um nível sénior emergem de processos repetidos de seleção e dispensa ao longo de todos os escalões ao invés de serem selecionados precocemente e serem expostos a um programa contínuo a longo prazo.

Tal como no caso da Federação Alemã de Futebol, é possível que ao nível das Academias de clubes profissionais ocorram casos de jogadores dispensados que mais tarde voltam a ingressar no clube.

Malina (2010) aponta para o ambiente onde os atletas levam a cabo a sua atividade como um dos aspetos chave, sendo que os treinadores e pais são essenciais tanto na redução como no aumento dos potenciais efeitos negativos associados à participação desportiva. Assim, os adultos estão implicados direta e indiretamente nas consequências da especialização. Ainda que este seja um tópico que não está solucionado, é importante ter em consideração o potencial efeito que tanto as características da atividade como do ambiente onde se desenvolvem pode ter nos jovens jogadores.

A Academia do Sporting Clube de Portugal é o local onde os atletas a partir do escalão de Sub 14 treinam diariamente e jogam ao fim-de-semana, sendo por isso necessário que se desloquem a esse local em média cinco vezes por semana. Para isso contam com o transporte fornecido pelo clube, que provém de vários pontos como é o caso do Campo Grande, Monte Abraão e Centro Sul. No entanto, para poderem apanhar esse transporte, a maioria dos atletas vai ter aos locais de encontro diretamente da escola, sítio onde estão muitas vezes desde manhã cedo. A Academia encontra-se aproximadamente a 37 km do Estádio José de Alvalade, ponto de encontro para os atletas provenientes de Lisboa, pelo que a viagem até à Academia, adicionando possíveis atrasos, ocupa algum tempo do dia dos jovens. É comum verificar casos em que os atletas saem de suas casas de manhã muito cedo e só regressam à noite, após o treino.



Os atletas residentes são um caso diferente, uma vez que habitam na Academia e que, por esse motivo, despendem muito menos tempo em deslocações, visto que estudam em escolas próximas geograficamente. Ainda assim, o seu investimento na vertente desportiva é claro, uma vez que abdicam em tenras idades de viver com as suas famílias para poder jogar no Sporting Clube de Portugal e lutar pelo sonho de serem jogadores profissionais. A equipa de Sub 14 B conta apenas com dois atletas residentes que pertencem ainda ao escalão de Infantis, pelo que normalmente não competem no mesmo campeonato. Por esse motivo, não serão considerados na amostra.

Um dos objetivos definidos pela equipa técnica para a equipa de Sub 14 B, para a presente época foi, quanto à componente disciplinar, estar em condições de passar de ano na escola desde o primeiro período, pelo que para isso não deveriam ter mais de 2 negativas. Aliado a este aspeto fulcral no desenvolvimento dos jovens – sucesso escolar – é importante considerar o investimento em termos de tempo que é feito por estas crianças para poder representar o Sporting Clube de Portugal, cuja importância ganha maior relevo numa equipa B, visto que na próxima época, entre os dois plantéis de Sub 14 (A e B), se formará apenas um e, provavelmente, os jogadores da equipa A estarão em melhores condições de progredir para a equipa de Campeonato Nacional do que propriamente os atletas que figuram na equipa de Sub 14 B.

Admitida esta preocupação, e tendo em conta que esta se trata de uma época de transição para estes jovens – passaram do pólo do Estádio Universitário de Lisboa para a Academia Sporting – e que, por esse motivo, representa um investimento maior por parte dos atletas e das suas famílias e um momento de adaptação a novas rotinas, foi necessário encontrar alguns indicadores que pudessem analisar esta questão de forma objetiva, daí a intenção de verificar a relação existente entre número de negativas obtidas na escola e volume de jogo de cada jogador.

#### **4.3. Amostra**

A amostra utilizada compreendeu 20 jogadores da equipa B de Sub 14 do Sporting Clube de Portugal na época 2015/2016 com idade média de  $13,88 \pm 0,46$ . Foram excluídos da amostra dois jogadores do escalão de Infantis que, apesar de treinarem habitualmente com o plantel, competem com a equipa do seu escalão, tendo apenas realizado 3 jogos na primeira divisão distrital de Juniores C. Foi ainda excluído da amostra outro atleta pelo facto de ter estado lesionado durante grande parte da época, não podendo ser convocado

para 7 jogos por esse motivo, o que influencia bastante o seu volume de jogo. Fazem parte da amostra 3 guarda-redes, 6 defesas, 5 médios centro e 6 avançados.

#### **4.4. Variáveis**

De forma a conseguir quantificar as preocupações descritas na introdução, foram selecionados alguns indicadores que procuram refletir o sucesso escolar e o sucesso desportivo:

Para o sucesso escolar selecionou-se o indicador notas escolares obtidas no segundo período, que consiste em contabilizar o número de negativas e averiguar se o atleta está em condições de passar de ano (visto que os atletas provêm de diferentes estabelecimentos de ensino, quantificou-se este objetivo de uma forma geral considerando que para o atingir o atleta deveria ter menos de três negativas). A partir destes dados o grupo foi primeiramente dividido em dois, de forma a perceber quantos atletas estariam a cumprir com o objetivo estipulado pela equipa técnica e, posteriormente, foram divididos em 5 classes por número de negativas obtido - 0, 1, 2, 3 e 4 – de forma a analisar a relação com as restantes variáveis.

De seguida foram analisadas as seguintes variáveis dependentes para quantificar o sucesso desportivo:

- a) Número de convocatórias: número de vezes em que o jogador foi convocado nos 25 jogos disputados.
- b) Volume de jogo: número de minutos jogados em 25 jogos da primeira divisão do campeonato distrital de Juniores C da Associação de Futebol de Lisboa.
- c) Percentagem de tempo jogado nos jogos convocados: dentro dos 25 jogos disputados e considerando que cada jogo tem a duração de 70 minutos, quanto tempo esteve o atleta em campo nos jogos em que foi efetivamente convocado, expresso em percentagem. Fórmula utilizada:  $((\text{Volume de Jogo})/(\text{n}^\circ \text{ convocatórias} \times 70)) \times 100$ .
- d) Número de golos marcados: quantidade de golos que cada jogador apontou ao longo das 25 jornadas.

Verificaram-se as variáveis dependentes – número de convocatórias, volume de jogo, % de volume jogado e número de golos – nas cinco condições da variável independente –

Atletas com 0, 1, 2, 3 e 4 negativas. Verificaram-se ainda as variáveis dependentes volume de jogo e número de golos marcados em ordem a duas condições da variável independente: Atletas com menos de 3 negativas (em condições de transitar de ano) e atletas com 3 ou mais negativas (em condições de reprovar).

#### **4.5. Instrumentos utilizados**

Foram utilizadas as pautas escolares relativas ao segundo período, fornecidas pelos atletas ao treinador, e os registos de volume de jogo ao longo do campeonato pertencentes à equipa técnica. Utilizou-se uma folha de Excel para analisar os valores provenientes desses dois documentos e elaborar os gráficos que facilitam a sua análise e interpretação. De forma a complementar os resultados quantitativos obtidos, foram realizadas duas entrevistas estruturadas com o intuito de obter a perceção de intervenientes diretos no processo. Os intervenientes selecionados foram o treinador principal Marco Santos e o capitão de equipa Miguel Veríssimo, pretendendo recolher e ilustrar o ponto de vista do treinador e do atleta. As entrevistas foram realizadas a 25 de maio de 2016 no período que antecedeu a unidade de treino desse dia. Ambos os intervenientes estão no clube há vários anos. Marco Santos desempenha funções de treinador no clube há nove anos e o atleta Miguel representa o Futebol de Formação do Sporting há 5, sendo por isso conhecedores do modo de funcionamento do clube e da rotina diária no mesmo. O Miguel é um atleta não residente, que vive e estuda na zona de Oeiras e que, por esse motivo, depende dos transportes fornecidos pelo clube para poder estar presente nas sessões de treino e jogos, dando por isso um testemunho que corresponde à realidade da maioria dos jogadores do plantel. As duas entrevistas tiveram alguns pontos comuns, como a perceção da adequação da carga de treino para o escalão em questão, bem como o investimento em termos temporais que isso implica, e a importância atribuída pelo clube ao desempenho escolar dos atletas. Ao treinador questionou-se ainda o processo de dispensa de um atleta, pedindo-lhe uma previsão acerca das possíveis dispensas dentro do grupo e do número habitual de atletas que conseguem alcançar a equipa de juniores e a equipa A dentro do clube. Foi ainda questionado acerca de como se processa a relação entre a escola e o clube e o clube e os pais. Ao atleta procurou-se obter informação acerca do tempo despendido entre treinos e deslocações para treino e também em estudo, completando essa informação

com a forma selecionada para gestão do tempo livre. Por último abordou-se a presença e influência dos pais no processo de formação desportiva.

Para a realização das entrevistas foi utilizado um telemóvel (Apple Iphone 4S) com a funcionalidade de gravação de som. Após a gravação, as entrevistas foram transcritas.

#### **4.6. Procedimentos**

Foi feita uma recolha de todas as pautas escolares relativas à avaliação do segundo período, fornecidas pelos atletas. Em seguida, esses dados foram colocados numa folha de Excel, fazendo o balanço dos atletas que, aquando da avaliação do segundo período, estariam em condições de passar de ano e daqueles que teriam 3 ou mais negativas, dividindo o grupo em dois. Apesar dos atletas serem oriundos de escolas diferentes e nem todas terem o mesmo número de disciplinas, os dados foram tratados em termos absolutos (número de negativas/número de positivas) uma vez que o objetivo traçado pela equipa técnica no início da época é estar em condições de transitar de ano traduzindo-se em resultados escolares que incluam menos de 3 negativas em qualquer um dos períodos escolares, independentemente do número total de disciplinas. Posteriormente o grupo foi dividido por número de negativas - 0, 1, 2, 3 e 4 – de forma a analisar a relação com as restantes variáveis.

Em seguida, recorreu-se ao documento de volume de jogo, registo da equipa técnica, que contém o número de minutos jogados por cada atleta, a percentagem de tempo de jogo, número de convocatórias e número de golos apontado por cada atleta. A partir deste documento foi ainda calculada a percentagem de tempo jogado tendo em consideração o número de vezes que cada atleta foi convocado.

#### **4.7. Resultados**

A primeira observação realizada foi de forma a averiguar o número e percentagem de atletas que estariam dentro do objetivo disciplinar estipulado no início da época, verificando-se que 35% dos atletas da amostra, o que corresponde a 7 atletas, não estão em condições de transitar de ano, uma vez que apresentam 3 ou mais negativas nos seus

resultados escolares, enquanto que 65% - 13 atletas - se encontra em condições de transitar de ano.

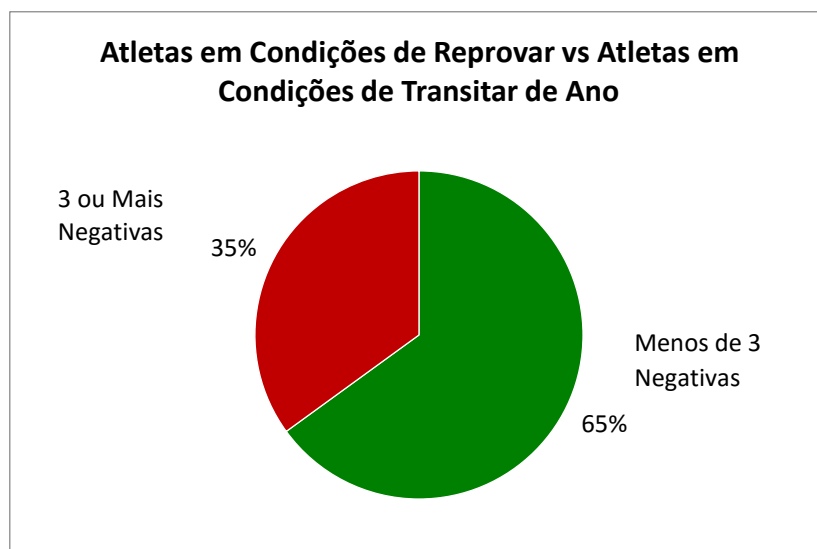


Figura 45 – Percentagem de atletas em condições de reprovar e transitar no plantel da equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal, no final do 2º período.

Seguidamente verificou-se o indicador “volume de jogo” nestas duas condições – menos de 3 negativas e 3 ou mais negativas. O grupo de atletas em condição de transitar de ano apresentou valores médios de volume de jogo, expressos em minutos, superiores ao grupo com 3 ou mais negativas. O primeiro grupo jogou em média 1029 minutos ao passo que o segundo grupo apresenta valores médios de 713 minutos jogados ao longo das 25 jornadas (Figura 46).

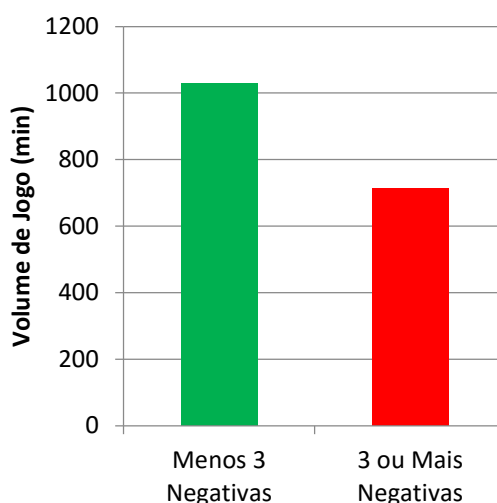


Figura 46 – Volume de Jogo total em minutos nos dois grupos do plantel da equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas.

Ainda em ordem a estas duas condições – atleta em condições de transitar vs atleta em condições de reprovar – verificou-se a média de golos marcados (Figura 47). Mais uma vez o grupo com menos de 3 negativas apresenta valores superiores, tendo uma média de golos de 7 em oposição aos 4 golos de média que o grupo com 3 ou mais negativas apresenta.

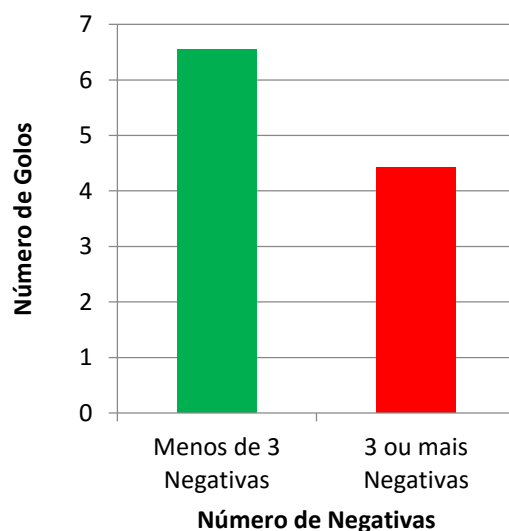


Figura 47 – Média de Golos marcados nos dois grupos do plantel da equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas.

No que ao número de convocatórias diz respeito relativamente à divisão nos dois grupos descritos, é notável um valor médio de convocatórias superior (22) no grupo de atletas com menos de 3 negativas comparativamente ao grupo de jogadores com 3 ou mais negativas (19) (Figura 48).

Ainda assim, dividindo a variável independente (número de negativas) em 5 grupos – Atletas com 0, 1, 2, 3 e 4 negativas - e verificando a mesma variável dependente “Nº Convocatórias” nestas 5 condições, verificou-se que não há grandes diferenças no número médio de convocatórias destes 5 grupos, apesar do grupo com mais negativas, ainda assim, ter em média menos 2 convocatórias do que os dois grupos de atletas com menor número de negativas.

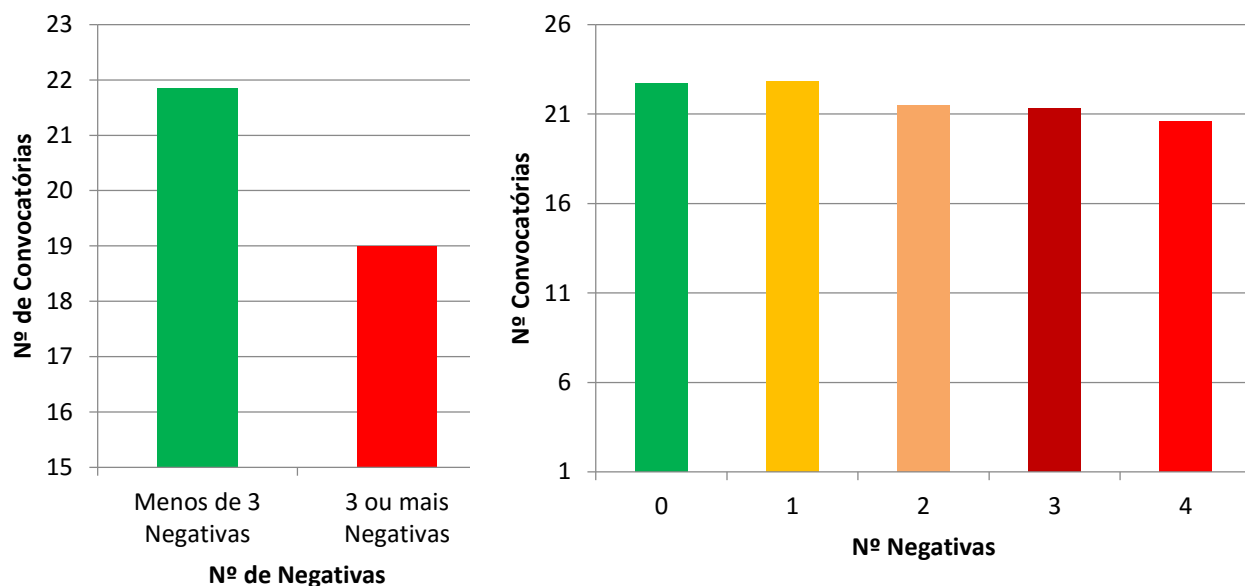


Figura 48 e Figura 49 – Média de convocatórias nos dois grupos e por número de negativas obtido do plantel da equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas.

A partir da divisão da variável independente (número de negativas) em 5 grupos – Atletas com 0, 1, 2, 3 e 4 negativas - e verificando a variável dependente “Volume de Jogo” nestas 5 condições, verificou-se que o volume de jogo tem tendência a diminuir com o aumento do número de negativas. Isto é, o grupo de jogadores sem negativas no segundo período, apresenta valores médios de volume de jogo superiores aos do grupo de jogadores que obteve uma negativa, que por sua vez tem em média mais minutos jogados do que o grupo com 2 negativas e assim sucessivamente. Os atletas com 4 negativas jogaram em média 542 minutos nas 25 jornadas analisadas, enquanto que o grupo de 3 negativas jogou 757. Os jogadores com 2 negativas têm em média 900 minutos jogados, o grupo de 1 negativa tem 966 e os atletas sem negativas apresentam o valor médio de volume de jogo superior, com 1132 minutos (Figura 50).

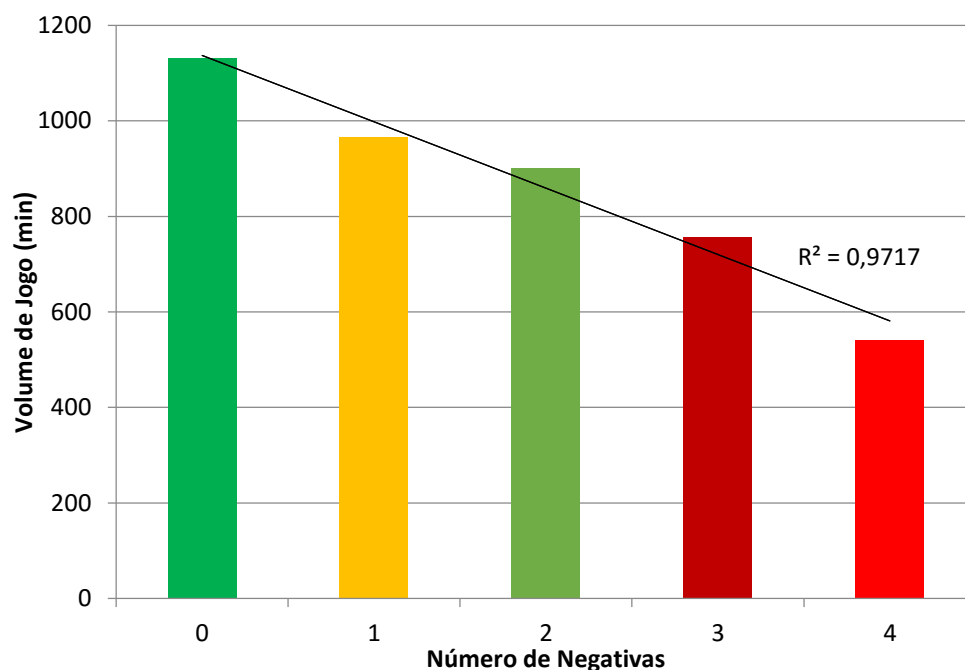


Figura 50 – Volume de Jogo total em minutos por número de negativas obtido no plantel da equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal em 25 jornadas.

No que ao volume de jogo nos jogos convocados diz respeito, as percentagens de todos os grupos sobem ligeiramente. As principais diferenças em comparação ao volume de jogo total residem nas nos grupos de 1 e 2 negativas, que nesta situação apresentam valores semelhantes (Figura 51).

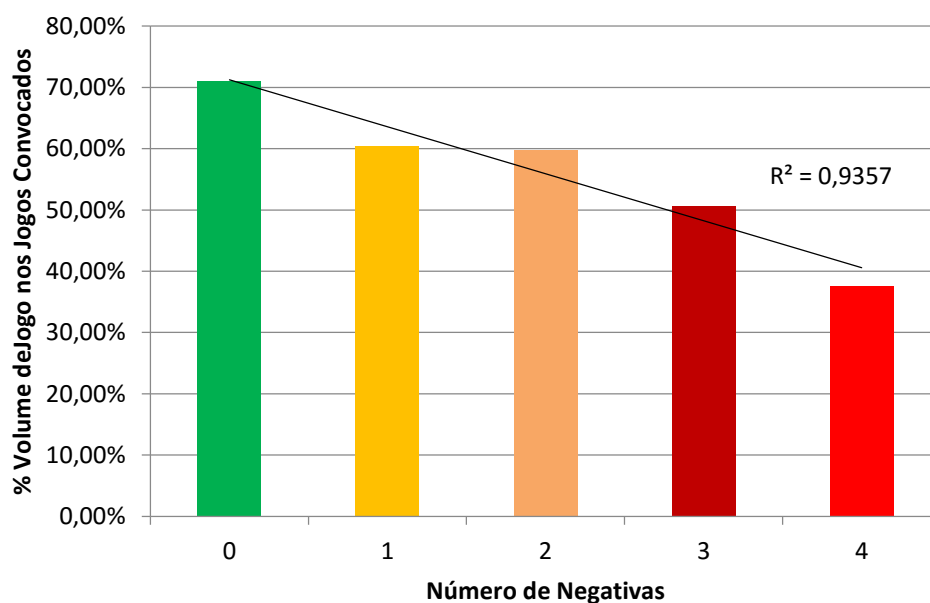


Figura 51 – Volume de Jogo nos jogos convocados em minutos nos dois grupos do plantel da equipa de Sub14 B do Sporting Clube de Portugal.



#### **4.8. Discussão de Resultados e Análise às Entrevistas**

No início de cada temporada, as equipas técnicas do Sporting Clube de Portugal reúnem para definir objetivos para as suas equipas, em conformidade com aquelas que são as duas grandes prioridades do clube no que diz respeito ao futebol de formação: formar jogadores para a equipa profissional e promover a formação pessoal de todos os seus jovens atletas.

Esses objetivos dividem-se em duas áreas. A primeira é a componente desportiva, que engloba desde metas mais quantitativas no que ao sucesso desportivo coletivo diz respeito - como é o exemplo do número de golos marcados e sofridos, número de vitórias a atingir e número de pontos a ceder - até ao desenvolvimento das competências específicas da modalidade a um nível mais individual. A segunda componente é a componente disciplinar e social que compreende objetivos relacionados com o comportamento dos atletas, quer em campo (ex: número de cartões) como fora dele (ex: conduta exemplar) e também com o seu sucesso escolar. Nesta componente, um dos objetivos definido pela equipa técnica procura sublinhar a importância do empenho escolar. Assim, estabeleceu-se que todos os jogadores do plantel da equipa de Sub14 B deveriam fazer os possíveis para estar em condições de transitar de ano desde o primeiro período do ano letivo.

Para estes jovens esta é uma época de transição, uma vez que é o primeiro ano em que treinam na Academia Sporting. A formação do clube, até este escalão, é realizada no pólo do Estádio Universitário de Lisboa, local mais central para a maioria dos atletas residentes em Lisboa. Assim, poderá considerar-se esta a época em que há um aumento no investimento na prática desportiva, uma vez que os jovens têm agendados semanalmente 4 treinos com a duração aproximada de 90 minutos aos quais acresce o tempo despendido nas deslocações necessárias para a Academia. No final da semana têm ainda o jogo do Campeonato Distrital da Primeira Divisão de Juniores C, disputado ao domingo de manhã. Excluindo todos os momentos descritos e tendo em consideração o horário escolar dos jovens, muitas vezes sobrecarregado por número elevado de disciplinas (é vulgar este número ultrapassar as 10 disciplinas), é natural que sobre pouco tempo para os jovens poderem dedicar-se ao estudo e até mesmo ocuparem com outro tipo de atividades de lazer com os seus familiares e amigos ou até a praticar outros desportos. Esta preocupação agrava-se se se tiver em consideração que estes jovens têm idades compreendidas entre 13 e 14 anos e que apenas 0.3% de todos os jogadores registados alcançam o estatuto profissional (Haugaasen & Jordet, 2012).

Dada esta preocupação, o objetivo deste estudo reside primeiramente em averiguar se os atletas estão em cumprimento do objetivo disciplinar estabelecido no início da época de forma a perceber se o aumento no investimento desportivo não os está a fazer descurar a vertente académica. O estudo procura assim encontrar uma relação entre o sucesso desportivo e o sucesso escolar, utilizando como indicadores para o sucesso escolar as classificações obtidas no segundo período do ano lectivo 2015/2016 e tendo como indicadores do sucesso desportivo o volume de jogo, o número de convocatórias, número de golos e ainda percentagem de volume jogado nos jogos convocados.

A primeira conclusão que se extrai é que nem todos os atletas da equipa de Sub14 B estão a cumprir o objetivo disciplinar estabelecido pela equipa técnica e acordado com todos os jogadores, uma vez que 7 atletas de uma amostra de 20 têm 3 ou mais negativas. Sem olhar a mais dados, este valor confirma a preocupação inicial do estudo, uma vez que se trata de uma altura ainda muito precoce na vida dos jovens para se poder afirmar que esta será a sua profissão, pelo que o investimento na vida académica deve ser igualmente elevado.

Ainda assim, bons e maus alunos não existem somente no desporto, mais concretamente ao nível de uma academia de clube profissional, por isso importa olhar a outros aspetos.

O sucesso desportivo é um fator importante no processo de desenvolvimento dos jovens atletas. Apesar de se reconhecer que ainda nestas idades o foco no desporto não deve residir somente na vitória, sob pena dos jovens atletas poderem estar a perder oportunidades para desenvolver as suas habilidades, para desfrutar da sua participação e para crescer social e emocionalmente (Smoll et al., 2011), não se pode ignorar o contexto onde estão inseridos. A Academia Sporting representa um espaço de excelência no futebol de formação, onde as exigências são superiores às da maioria dos clubes nas mesmas idades, sendo que a primeira época de Academia na vida destes jovens representa um ponto de transição onde a pré-especialização começa a acontecer. Os treinadores destes escalões dão maior importância à evolução e ao processo do que ao resultado, visto que a sua missão é desenvolver jogadores e pessoas a longo prazo, preocupando-se em proporcionar, sempre que possível, um clima motivacional favorável, propício ao desenvolvimento das habilidades, ao sucesso pessoal e colectivo e à diversão (Smoll et al., 2011). É difícil arranjar indicadores que quantifiquem o sucesso desportivo de uma forma que vá de encontro a essa ideologia. Neste estudo, mais importante do que considerar o número de vitórias e derrotas, considerou-se que seria benéfico utilizar como

referência, a nível do sucesso desportivo o tempo de jogo que cada atleta teve ao longo das jornadas consideradas. Olhando a esse indicador, é possível verificar que o valor médio de minutos jogados pelos atletas da amostra foi de 934, o que corresponde a mais de 50% do tempo de jogo total. Isto demonstra a preocupação da equipa técnica, como foi sublinhado pelo treinador Marco Santos, em proporcionar a todos volume de jogo e oportunidades semelhantes de evolução. Desta forma, fica assegurado que pelo menos no imediato o investimento no futebol tenha algum retorno, o que não acontece nos escalões mais elevados.

Na opinião do treinador Marco Santos, no que à questão do investimento diz respeito, “o equilíbrio é a chave de tudo”. Marco considera que os treinadores têm que ter noção de que estão a preparar atletas para o alto rendimento, pelo que “o investimento tem de ser grande em todas as dimensões, desde que não se descure nenhuma outra área de formação do ser humano/atleta”, pois caso alguma dessas áreas fique comprometida devido ao investimento no futebol, então provavelmente existirá um desequilíbrio que terá de se ter em atenção. Marco admite até que haja casos em que o atleta necessite de prescindir um pouco do futebol para encontrar novamente esse equilíbrio. Falando objetivamente do contexto Academia Sporting, o treinador considera que o investimento é adequado, apesar de reconhecer que “cada caso é um caso” e que as diferenças entre os atletas solicitam abordagens diferentes neste âmbito, uma vez que “o que serve para um pode não servir para outro”. Quando questionado acerca de medidas que poderiam ser benéficas para os jovens poderem gerir melhor o seu tempo de forma a ter oportunidade de se dedicar a outras atividades para além do futebol e da escola, Marco defende que a nível nacional e ao nível da política de desenvolvimento desportivo de formação, deveria considerar-se estes jovens como atletas de alto rendimento com necessidades diferentes, principalmente no que respeita à articulação com o tecido escolar, mais especificamente ao nível da carga horária. O treinador considera que deveria “existir um enquadramento diferente para estes atletas”.

O sucesso escolar é um aspeto importante para o Sporting Clube de Portugal e para a equipa técnica dos Sub14 B, tendo oficializado essa preocupação aquando da definição de objetivos para a época, como já foi descrito anteriormente. Os próprios atletas têm presente essa preocupação do clube e mais concretamente para os seus treinadores, uma vez que como o capitão Miguel Veríssimo afirma “essencialmente o Sporting também forma pessoas e não só jogadores”. Apesar de reconhecida a importância do empenho escolar por todos os intervenientes, 35% dos atletas da equipa de Sub14 B encontram-se

em risco de reprovar (Figura 45). Se olharmos aos dados que relacionam os resultados escolares com o volume de jogo, podemos verificar que existe uma relação inversa entre o número de minutos jogado em 25 jornadas e o número de negativas obtido no segundo período (Figura 50) com coeficiente de determinação elevado ( $R^2 = 0,9717$ ). Estes resultados demonstram que apesar de haver uma preocupação por parte do treinador em proporcionar volume de jogo a todos é natural que haja diferenças entre os jogadores, sendo que os jogadores que jogam menos tempo são também aqueles que têm piores notas. Este aspeto volta a salientar a relevância da preocupação inicial, uma vez que, se mesmo numa equipa onde se procura que todos os atletas tenham volume de jogo equilibrado há diferenças, então prevê-se que no ano seguinte, em que esses mesmos atletas procurarão continuar no Sporting de forma a competir no Campeonato Nacional de Iniciados, essas diferenças se acentuem, sem esquecer que até lá alguns destes atletas poderão ser dispensados, pelo que o investimento escolar nunca deverá ser descurado. Tal como Haugaasen & Jordet (2012) afirmam, as exigências para atingir o futebol profissional são extremamente elevadas se considerarmos o vasto número de jogadores existente e as poucas oportunidades de ganhar um contrato profissional. O facto destes atletas já estarem a representar um clube de referência a nível internacional no que à formação diz respeito, aproxima-os um pouco mais desse objetivo, apesar de continuar a ser uma meta muito difícil de alcançar. Segundo Marco Santos “o nosso grande objetivo (Sporting) é que o plantel da equipa A seja constituído por cerca de 30% de atletas oriundos do processo de formação, meta já atingida em vários anos”. No entanto, prevê que deste grupo “apenas cerca de 1 a 2% no máximo chegará a esse nível competitivo”, ressaltando que isso dependerá “dos espaços que se vão abrindo para que estes possam entrar”.

O capitão da equipa, Miguel Veríssimo, joga futebol federado desde os seus 9 anos, representando o Sporting desde que iniciou a sua prática na modalidade. Ambiciona naturalmente ser jogador profissional mas está ciente de que o processo é longo e difícil, pelo que se considera um bom aluno e procura aproveitar as tardes que tem livres da escola para “estudar por volta de duas horas”, mas quando tem aulas da parte da tarde afirma que no máximo só consegue estudar “por volta de uma hora”. Miguel aproveita ainda os fins de semana, especialmente os sábados, para se dedicar aos estudos em alturas de testes. Quando questionado acerca da influência que os seus resultados escolares poderiam ter no futebol, Miguel afirmou que tem conseguido conciliar bem as duas coisas

e que como tem “boas notas não tem muita influência”. No entanto admite que poderia ter melhores notas e que o futebol não lhe permite alcançá-las, reforçando que os seus treinadores “costumam dizer que primeiro estão os estudos e só depois o futebol”, mas depende dos jogadores esforçarem-se para poder conjugar as duas coisas. Marco Santos confirma que os resultados escolares são uma preocupação tanto para o clube como para a equipa técnica. Algumas das estratégias apontadas foram primeiramente a definição do objetivo coletivo e de um “compromisso” entre todos para que estivessem em condições de passar de ano em todos os períodos.

Após obter as pautas escolares fornecida pelos próprios atletas ou pelos pais, os alunos com negativas ficaram responsáveis por transportar o material da equipa para o treino durante o número de semanas equivalente ao número de negativas. Houve ainda casos em que atletas tiveram permissão para faltar a treinos de forma a poder estudar, em épocas de testes. Caso se considere necessário, Marco menciona a existência do Gabinete Psico-pedagógico, onde os atletas podem encontrar algum apoio ao estudo para poderem levantar as suas notas. O treinador refere que as preocupações vão para além das notas, uma vez que o comportamento de um atleta Sporting tem de ser exemplar em todos os contextos, relatando “alguns casos de indisciplina, logo sancionados com treinos à parte da equipa, após uma conversa pedagógica com o treinador principal e por vezes com o próprio coordenador”. Marco salienta ainda que todas estas situações foram concordadas por todos os atletas no início do ano, quando lhes foram propostas as regras de conduta para a época desportiva.

No que concerne à questão das dispensas, Marco prevê que cerca de 9 atletas deste grupo sejam dispensados e que provavelmente 12 continuem no clube para o ano. Apesar do número 9 ser elevado a uma primeira vista, é necessário ter em consideração que o Sporting Clube de Portugal tem duas equipas de Sub 14 a competir e somente uma de Sub 15, pelo que os atletas que formam dois grupos na presente época passarão a formar somente um na próxima. Esta realidade salienta ainda mais a importância da gestão de expectativas. No início da época foi realizada uma reunião geral onde estiveram presentes os pais dos atletas, treinadores, os próprios atletas e o coordenador técnico da formação. Este último salientou a dificuldade do processo de chegada ao nível profissional, sublinhando a importância que a gestão das expectativas dos jovens tem para os intervenientes. Marco Santos reconhece que a “metodologia implica que todos joguem muito, o que por vezes gera um sentimento e uma expectativas que muitas vezes não são

correspondidos” pelo que o que foi definido anteriormente como um retorno imediato ao investimento que os jovens estão a realizar (o facto de jogarem habitualmente) tem este outro lado, pois cria neles a ideia (muitas vezes errada) de que o elevado número de minutos de jogo que têm nos respetivos campeonatos é sinónimo de que o clube conta com eles de igual forma, o que não é necessariamente verdade, sendo somente consequência dos treinadores procurarem oferecer a todos iguais oportunidades de evolução. A percentagem de volume de jogo que cada atleta tem nos jogos em que foi convocado é naturalmente superior do que a percentagem de volume de jogo considerando as 25 jornadas, o que reforça a preocupação do treinador em colocar todos os jogadores convocados em jogo, proporcionando volumes de jogo elevados. Considerando essa variável dependente em comparação com o volume de jogo total em ordem ao número de negativas obtido, as principais diferenças residem nos grupos de 1 e 2 negativas, que nesta situação apresentam valores semelhantes (Figura 51). Isto indica que as principais diferenças que se verificam em termos de volume de jogo em ordem ao número de negativas, tendem a “desvanecer” se nos referirmos especificamente ao número de jogos em que os jogadores foram efetivamente convocados, apesar de se verificar igualmente a relação inversa entre percentagem de volume jogado nos jogos convocados e número de negativas. Este aspeto poderá sugerir então que a principal diferença reside no número de vezes que cada jogador foi convocado. Como podemos verificar na Figura 48 é notável um valor médio de convocatórias superior (22) no grupo de atletas com menos de 3 negativas comparativamente ao grupo de jogadores com 3 ou mais negativas (19). No entanto, se se olhar para os dados em relação aos 5 grupos de jogadores – atletas com 0, 1, 2, 3 e 4 negativas (Figura 49)- verificou-se que não há grandes diferenças no número médio de convocatórias destes 5 grupos, apesar do grupo com mais negativas, ainda assim, ter em média menos 2 convocatórias do que os dois grupos de atletas com menor número de negativas.

Estes dados vêm reforçar o que foi dito anteriormente e que se prende com a metodologia adotada para este escalão, no qual se pretende que todos os jogadores tenham iguais oportunidades de evolução a nível competitivo, procurando equilibrar-se os minutos de jogo e número de convocatórias.

O processo de dispensa de um atleta no Sporting, de acordo com o treinador Marco Santos, desenvolve-se através de uma reunião na presença dos três intervenientes do triângulo desportivo, apontado por Smoll, Cumming & Smith (2011): “esse processo

ocorre normalmente com uma reunião formal, no final da época, onde estão presentes os pais do atleta, o atleta, o coordenador técnico e o treinador principal. Nesta reunião, tenta-se explicar as razões que levaram a esta tomada de decisão. Além disso o clube dispõe de protocolos de cedências de jogadores para clubes alvo, os quais são propostos para os atletas continuarem o seu processo de formação, estes clubes são escolhidos em função da região onde o atleta reside e da qualidade do seu processo de formação. Além disso isto ressalva outra preocupação que será a constante monitorização do processo evolutivo do atleta, pois tendo estas relações privilegiadas será mais fácil controlar, monitorizar e avaliar constantemente esse mesmo processo.” Como é relatado pelo treinador, nunca ocorre um “corte total” com o atleta, uma vez que “este pode evoluir de forma a poder integrar novamente as equipas do clube, casos que já aconteceram algumas vezes”. Assim, e de acordo com o estudo de Arne Güllich (2014) no contexto da Federação Alemã, que possui um programa caracterizado por uma renovação anual dos seus membros em todos escalões, o que implica que os jogadores de sucesso a um nível sénior emergem também de processos repetidos de seleção e dispensa ao longo de todos os escalões.

Muitas vezes associados ao processo de formação de jogadores de futebol surgem casos de especialização precoce, que poderão provocar o encurtamento das carreiras dos atletas, favorecer o aparecimento de situações de *burnout* e até de desistência e aumentar o risco de lesão (Côté et al., 2009). A pertinência da questão do *burnout* reside no facto de não se tratar algo que se desenvolva do dia para a noite mas que se cria ao longo do tempo e está associado às percepções do atleta de conseguir ou não atingir as metas físicas ou psicológicas que lhes estão a ser impostas. Um dos fatores envolvido no fenómeno é o sobretreino, sendo que existem diversas situações que contribuem para esta situação como é o caso das lesões, demasiada proteção dos treinadores e pais e percepção de que não será capaz de cumprir as expectativas criadas, como enuncia Malina (2010). Assim, é relevante ter em consideração o volume de treino realizado pelos jovens e questionar a opinião acerca do mesmo ao principal responsável pelo processo de treino, o treinador. Marco Santos considera que o número de treinos semanal é adequado tendo em consideração a etapa de formação em que os jovens se encontram, defendendo que se deve ter em conta que “os mesmos não são profissionais e que o processo é de longo prazo” e que os atletas necessitam de tempo para outras atividades como “escola, família, amigos e para viverem a sua adolescência”. Para Marco a preocupação acerca do *burnout*

está presente nos momentos de planeamento uma vez que o próprio afirma que “com o nível de exigência do Sporting é fundamental manter este espaço próprio do atleta para evitar os casos de *burnout*, pois a época é longa, exigente e implica muitos sacrifícios, pelo que temos de ter claramente um equilíbrio e sinto que ele foi encontrado com esta nossa metodologia.”

As interações que ocorrem no seio do “triângulo do desporto” são muito importantes para o desenvolvimento psicológico do jovem atleta, encontrando-se o treinador numa posição em que pode canalizar as preocupações e intenções dos pais de forma a intensificar o valor que a experiência desportiva tem para o jovem, bem como os pais têm o poder de influenciar a qualidade da relação treinador-atleta (Smoll et al., 2011). Martens et al. (1981) cit por Lee, M. (1993) sugeriu que para que os conflitos originados nesta interação possam ser evitados, o treinador deverá informar os pais sobre a sua filosofia e objetivos e aquilo que é esperado dos jovens atletas, bem como ouvir as preocupações dos pais e seus objetivos e ainda deve estabelecer linhas de comunicação claras (Lee, 1993). No caso específico do Sporting Clube de Portugal a relação pais – clube não é tão diretamente mediada através do treinador principal, uma vez que, no que às questões técnicas diz respeito, essa relação ocorre por intermédio do coordenador técnico. Nas restantes questões é ao secretário técnico a quem cabe resolver, segundo o treinador Marco Santos. Desta forma, na sua opinião “o treinador principal, tem uma relação um pouco distante para que a sua imagem seja preservada e a relação com os atletas seja o mais imparcial possível. No entanto, ocorrem conversas ocasionais normais entre pais e treinador, mas nunca de forma a pôr em causa a autoridade técnica ou decisões técnicas tomadas”. Apesar do treinador relatar a ocorrência de conversas ocasionais normais entre pais e treinador, é natural que estas ocorram com muito menos frequência do que noutros contextos, uma vez que os treinos decorrem à porta fechada, o que não ocorre noutros clubes. Quando questionado acerca dos motivos que levam a esta decisão, Marco defende que isso permite que os atletas estejam mais concentrados nas tarefas de treino e que olhem para a equipa técnica “como as pessoas que estão ali para o desenvolver, para o ajudar a evoluir”, acrescentando ainda que os treinos decorrem sem a presença dos pais e outros familiares ou amigos para “impedir as interferências externas que possam ser negativas para o desempenho dos atletas”.

Apesar dos canais de interação entre treinador e pais estarem condicionados por este aspeto, importa salientar a disponibilidade manifestada neste caso concreto para que os



pais possam contatar o treinador sempre acharem necessário e vice-versa. No entanto, e também pela força do hábito, a maioria dos assuntos relativos aos pais são tratados com coordenador e secretário técnicos.

Ainda assim, espera-se que o treinador seja capaz de reconhecer e aceitar o envolvimento dos pais de forma a procurar criar condições para que esse acompanhamento seja aproveitado da melhor forma, limitando as influências negativas que poderá ter sobre o jovem atleta.

#### **4.9. Principais Conclusões do Estudo**

Sintetizando os resultados obtidos, é possível verificar que 7 em 20 atletas da equipa Sub14 B não estão a cumprir objetivo escolar estabelecido pela equipa técnica e acordado com todos os jogadores, uma vez que têm 3 ou mais negativas.

O grupo de atletas em condição de transitar de ano apresentou valores médios de volume de jogo, expressos em minutos, superiores ao grupo com 3 ou mais negativas. O volume de jogo tem tendência a diminuir com o aumento do número de negativas. Ou seja, o grupo de jogadores sem negativas no segundo período é o que apresenta valores médios de volume de jogo mais elevados, seguindo-se o grupo de jogadores que obteve uma negativa, o grupo com 2 negativas e assim sucessivamente. O grupo de atletas com maior número de negativas é, por isso, aquele com menor média de volume de jogo.

O volume médio de minutos jogados pelos atletas da amostra corresponde a mais de 50% do tempo de jogo total, o que salienta a preocupação da equipa técnica em proporcionar a todos volume de jogo e oportunidades semelhantes de evolução. Desta forma, fica assegurado que pelo menos no imediato o investimento no futebol tenha algum retorno, o que não acontece nos escalões mais elevados.

O treinador principal prevê que 9 atletas deste grupo sejam dispensados e que provavelmente 12 continuem no clube para o ano. O Sporting Clube de Portugal tem duas equipas de Sub 14 a competir e somente uma de Sub 15, pelo que os atletas que formam dois grupos na presente época passarão a formar somente um na próxima.

Ainda assim, já neste escalão existe uma relação inversa entre o número de minutos jogado em 25 jornadas e o número de negativas obtido no segundo período. Estes resultados demonstram que mesmo havendo uma preocupação por parte do treinador em

proporcionar volume de jogo a todos existem diferenças entre os jogadores, sendo que aqueles que jogam menos tempo são também aqueles que têm piores notas escolares.

Tendo em consideração que apenas 0.3% de todos os jogadores conseguem chegar ao estatuto profissional (Haugaasen & Jordet, 2012), ainda que os jogadores Sporting estejam mais próximos de alcançar essa meta pelo contexto onde estão inseridos, esta continua a tratar-se de uma hipótese muito incerta. Também por esse motivo é necessário manter presente na mente dos jovens atletas a importância do seu empenho escolar para lhes permitir ter mais alternativas profissionais no futuro. Se os atletas com piores resultados escolares são também aqueles que apresentam pior sucesso desportivo nos indicadores considerados, então a preocupação é a dobrar. Para além do trabalho diário no treino de forma a potenciar o sucesso desportivo, é necessário sensibilizar estes atletas para não descuidarem os estudos e fornecer, se possível, algum apoio nesse sentido. A Academia Sporting possui uma sala de estudo e os profissionais do Gabinete Psicopedagógico estão disponíveis para também auxiliar os atletas na vertente escolar para poderem subir as suas notas. O treinador principal da equipa Sub14 B deixa ainda uma sugestão relevante para melhorar a articulação entre as vertentes desportiva e escolar na vida destes jovens. Marco defende um enquadramento diferenciado para os atletas, sugerindo que a nível nacional e ao nível da política de desenvolvimento desportivo de formação se deveria considerar estes jovens como atletas de alto rendimento com necessidades diferentes, para que a carga horária pudesse ser ajustada.

O papel dos pais é de extrema relevância no percurso de formação desportiva. São eles quem fornece as condições para que os filhos possam praticar a modalidade da sua preferência e são também parte fundamental na gestão de expectativas. No caso específico do Sporting Clube de Portugal a relação pais – clube é estabelecida por intermédio do coordenador técnico ou do secretário técnico, mediante o assunto. Assim o treinador principal tem uma relação um pouco distante para que a sua imagem seja preservada e a relação com os atletas seja o mais imparcial possível. Os treinos decorrem à porta fechada, o que não acontece noutros clubes. Na opinião do treinador principal da equipa de Sub 14 B, este aspeto permite que os atletas estejam mais concentrados e de forma a reduzir as interferências negativas para o desempenho dos atletas. No entanto este aspeto não invalida que o treinador seja capaz de reconhecer e aceitar o envolvimento dos pais de forma a procurar criar condições para que esse acompanhamento seja aproveitado da melhor forma.

Para que os jovens atletas possam usufruir de um desenvolvimento desportivo em harmonia com o desenvolvimento pessoal, é importante certificarmo-nos de que estão reunidas as condições necessárias para que isso aconteça, enquanto parte responsável pela sua formação. Assim, a interação entre os elementos do triângulo do desporto (Pais, Atleta e Treinador) deverá ser saudável e procurar a consecução de objetivos comuns em prol do correto desenvolvimento pessoal e desportivo do atleta.

## **5. Relação Com a Comunidade (Área 3): Preparação e Dinamização de um Seminário de Mestrado – “Dia do Sporting na Semana de Imersão”**

A realização da Área 3 de relação com a comunidade consistiu na organização de um evento que compreendeu duas etapas distintas. Na primeira etapa, que precedeu o evento propriamente dito e por esse motivo se encontra redigida no futuro, foi realizado um projeto que pretende justificar a sua pertinência e definir o seu modo de organização. A segunda, realizada *à posteriori*, consiste num balanço do mesmo acompanhado de uma reflexão crítica e ilustrado com resultados obtidos através da aplicação de um questionário aos participantes.

### **5.1. Projeto**

#### **5.1.1. Introdução**

A elaboração deste projeto tem em vista a comunicação de uma apresentação num seminário e trata-se de uma tarefa coletiva e de responsabilidade dos estagiários da FMH, que estão inseridos no contexto da Academia Sporting Clube de Portugal, nomeadamente: Diogo Botas (Sub-14 A); Fábio Santos (Sub-16); Joana Tilly (Sub-14 B); João Reis (L.O.R. – Laboratório de Otimização do Rendimento) e Miguel Saraiva (Sub-17), sob a tutela do Prof. Paulo Leitão (Coordenador Técnico) e orientação do Prof. Doutor Ricardo Duarte.

A realização deste evento poderá trazer diversas vantagens tanto para o Sporting como para os alunos, sendo o nosso principal objetivo potenciar a relação com a comunidade e ao mesmo tempo divulgar a marca Sporting ao nível do futebol de formação para os

alunos e possíveis futuros estagiários no clube. Esperamos estar a contribuir não só para a formação do nosso público-alvo, mas também para a nossa enquanto organizadores diretos do evento. Este tipo de evento mostra ser uma rica fonte de partilha e renovação do conhecimento e deixam viva a esperança de formação de qualquer futuro profissional do futebol, dado que conhecer o ambiente poderá potencializar o mercado de novos profissionais investidores na formação desportiva.

Procuramos também com este evento promover a reflexão por parte do público e posterior interação e debate entre todos, de forma a que cada um possa atualizar ou adquirir conhecimentos.

O segundo ano de Mestrado em Treino Desportivo, para os alunos que optam pela vertente profissionalizante, contempla a realização de um Estágio com a duração de uma época num clube. O Sporting Clube de Portugal é uma referência a nível nacional e mundial no que ao futebol de formação diz respeito, tratando-se de um contexto de clube de elite. Dentro da Academia Sporting estão inseridos escalões de formação de futebol do Sporting Clube de Portugal desde os Sub-14 até à equipa profissional de seniores. O grupo de estagiários proveniente da FMH opera em diferentes escalões, tendo funções direcionadas para as diferentes áreas do treino. Desta forma, será relevante a partilha de experiências e da realidade Sporting na primeira pessoa e direcionadas a um grupo de treinadores que terá de passar por um processo de estágio semelhante dentro de poucos meses.

### **5.1.2. Objetivos da Intervenção**

Esta intervenção tem como principal objetivo a passagem de testemunho por parte dos estagiários Sporting aos alunos de Metodologia do Treino Específico - Especialização em Futebol do primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo acerca daquilo que tem sido a sua experiência enquanto estagiários na Academia Sporting. Pretende-se esclarecer os alunos relativamente às funções de cada estagiário nos diferentes escalões e contextos do treino (Técnico-Tático, Análise de Jogo e Desenvolvimento das Qualidades Físicas).

Numa vertente prática, procurar-se-á estimular o conhecimento e a reflexão dos futuros colegas de profissão através de problemas reais referentes a cada área em debate.

### 5.1.3. Público-alvo

Esta apresentação está inserida na Semana de Imersão e é dirigida aos alunos da disciplina de Metodologia do Treino Específico - Especialização em Futebol do primeiro ano do Mestrado em Treino Desportivo.

### 5.1.4. Análise SWOT

Para melhor analisar a viabilidade do evento, poder potenciar os pontos fortes e aproveitar as oportunidades e ainda limitar a abrangência das fraquezas e ameaças do mesmo, realizou-se uma análise SWOT que envolve uma análise interna – forças e fraquezas – e análise externa – oportunidades e ameaças.

	Forças	Fraquezas
<b>INTERNA (NÓS)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partilha do Conhecimento e Contexto;</li><li>• Poucos Gastos na Organização;</li><li>• Recursos Humanos Disponíveis;</li><li>• Logística do Evento, Localização e Horário;</li><li>• Público-alvo Reduzido e Específico da Área (Mais Atenção e Participação, Menos Ruído);</li><li>• Divulgação Marca Sporting no meio académico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realidade Contexto Elite Esperada;</li><li>• Tempo Reduzido de cada Orador;</li><li>• Informações Internas (Não pode ser divulgado).</li></ul>
	Oportunidades	Ameaças
<b>EXTERNO (ELES)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partilha de Conhecimento;</li><li>• Oportunidade de Local Estágio;</li><li>• Diversidade das Funções dos Oradores;</li><li>• Temas da Sessão (Relacionado com Futebol);</li><li>• Divulgação Marca SCP (Contexto de Elite).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realidade Contexto Elite Esperada (Não ser a esperada);</li><li>• Não contribuir de forma concentrada.</li></ul>

Tabela 12 – Análise Swot relativa à realização do “Dia do Sporting na Semana de Imersão”.

### 5.1.5. Oradores

Participarão como oradores desta apresentação os alunos estagiários do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo - Especialização em Futebol que na presente Época Desportiva (2015/2016) fazem parte da estrutura técnica das equipas de formação do Sporting Clube de Portugal, finalizada pelo tutor Prof. Paulo Leitão.

- Diogo Botas - Treinador Adjunto da equipa de Iniciados B (Sub-14 A);
- Fábio Santos – Treinador/Analista da equipa de Juvenis B (Sub-16);
- Joana Tilly - Treinadora Adjunta da equipa de Iniciados C (Sub-14 B);
- João Reis - Preparador Físico responsável pelo Desenvolvimento das Qualidades Físicas das equipas de Iniciados;
- Miguel Saraiva – Treinador/Analista da equipa de Juvenis A (Sub-17);
- Paulo Leitão – Coordenador Técnico.

#### **5.1.6. Áreas de intervenção / Temas da Palestra**

A palestra terá como temas as diferentes áreas de intervenção, sendo elas:

- O Treino Técnico-Tático - Diogo Botas e Joana Tilly;
- Desenvolvimento das Qualidades Físicas em jovens atletas de futebol - João Reis;
- A análise de jogo no contexto do futebol de formação - Fábio Santos e Miguel Saraiva;
- A Coordenação técnica, organização e estrutura de uma academia de futebol - Paulo Leitão.

#### **5.1.7. Planeamento (Condução da apresentação)**

A palestra será no dia 18 de maio de 2016 e irá realizar-se na Faculdade de Motricidade Humana. A escolha desta data deve-se ao facto de a palestra se enquadrar na Semana de Imersão dos alunos do primeiro ano da especialização em Futebol e a escolha do local é devido à facilidade em encontrar uma sala e por ser um local que é familiar a todos os intervenientes (alunos, estagiários, professores, etc.).

A intervenção terá a duração aproximada de 4 horas, tendo início previsto às 14 horas e terminando às 18 horas.

Na primeira parte da apresentação irá ser feito um breve enquadramento da realidade da formação do Sporting Clube de Portugal salientando o papel do estagiário no âmbito da Academia, seguindo-se à vez a passagem de testemunho de cada um sobre o que é ser um estagiário Sporting.

Na primeira parte da apresentação o Coordenador Técnico Paulo Leitão irá realizar uma breve explicação acerca da realidade da formação do Sporting Clube de Portugal, mais concretamente da Academia Sporting, e um enquadramento das funções de cada

estagiário no âmbito da mesma. Em seguida serão feitas as apresentações individuais seguindo uma ordem estabelecida por todos e que segue a lógica de um Microciclo semanal.

O primeiro a realizar a sua apresentação será o Fábio Santos, estagiário na equipa de Sub-16 que se irá focar no trabalho realizado desde o momento competitivo até ao primeiro treino da semana centrando a sua intervenção na análise e observação realizadas. Em seguida a Joana Tilly, estagiária na equipa de Sub-14 B, irá apresentar o trabalho realizado na sua equipa dando maior atenção ao desenvolvimento dos Princípios Específicos de Jogo, uma das principais preocupações deste escalão e exemplificando uma sessão-tipo de Terça-feira, que é o dia habitualmente reservado para o tema. Em terceiro lugar apresentará o Diogo Botas, estagiário na equipa de Sub-14 A que irá centrar a sua intervenção na forma como a sua equipa técnica planeia e desenvolve a organização coletiva (defensiva e ofensiva) exemplificando uma sessão de Quarta-feira, onde normalmente é abordado esse tema. No final da apresentação do Diogo será realizado um intervalo.

Na segunda parte proceder-se-á à apresentação do João Reis, do Laboratório de Otimização do Rendimento, sendo o responsável pelo desenvolvimento das qualidades físicas no escalão de iniciados. O João irá apresentar as suas funções de uma forma generalizada nas três equipas de iniciados, particularizando a sua intervenção numa Quinta-feira. Por último o Miguel Saraiva, estagiário na equipa de Sub-17, irá “fechar” o microciclo explicando como prepara e realiza a análise da sua equipa e também do adversário e em que medida essa análise é tida em conta no planeamento da semana seguinte.

Importa salientar que no final das apresentações de cada um dos estagiários irá ser lançado um desafio em forma de problema, que consistirá na descrição de um determinado contexto relacionado com a equipa onde cada estagiário está inserido e no qual será necessária uma intervenção com vista a um determinado objetivo. A audiência ocupar-se-á de refletir acerca dos problemas práticos expostos e deverá propor soluções que serão debatidas entre todos com a moderação dos alunos estagiários.

No final das apresentações dos cinco estagiários haverá uma intervenção do tutor Paulo Leitão, que irá explicar a forma como a Academia se encontra estruturada do ponto de vista da coordenação técnica, havendo tempo para dúvidas e questões por parte do público.

Após as intervenções de todos os intervenientes, será distribuído um questionário de satisfação (Exemplo em anexo 4) a todos os participantes para resposta e entrega no próprio dia.

### 5.1.8. Programa

De forma a organizar a sequência de apresentações e assegurar que os tempo de intervenção de cada participante é respeitado, realizou-se o programa do evento com as horas a que cada apresentação irá realizar-se e respetiva duração, contemplando ainda os tempos de intervalo e discussão.

<i>Hora</i>	<i>Orador</i>	<i>Área</i>	<i>Tema</i>	<i>Dia</i>	<i>T</i>
14h00	Paulo Leitão		Apresentação / Introdução ao Papel do Estagiário na Academia		15'
14h15	Fábio Santos	Análise de Jogo	Análise e Observação (realizadas na própria equipa)	J/3ªF	30'
14h45	Joana Tilly	Treino	Desenvolvimento dos Princípios Específicos de Jogo	3ªF	30'
15h15	Diogo Botas	Treino	Planeamento e Desenvolvimento da Org. Coletiva	4ªF	30'
15h45			Intervalo		20'
16h05	João Reis	Qualidades Físicas	Funções relativas ao Desenvolvimento das Qualidades Físicas	5ªF	30'
16h35	Miguel Saraiva	Análise de Jogo	Análise e Observação (Própria equipa / Equipa Adversária)	6ªJ	30'
17h05	Paulo Leitão	Coordenação Técnica	Estrutura & Organização da Academia	J/J	30'
17h35			Questões – Debate		20'
17h55			Agradecimentos		5'
18h00			Final – Entrega e Receção de Questionários		-

Tabela 13 – Programa do Evento.

## 5.2. Reflexão e Discussão Sobre o Evento

### 5.2.1. Caracterização dos Participantes

Estiveram presentes na apresentação 21 pessoas que preencheram os questionários entregues pela organização no início do evento. A média de idades dos participantes é de  $22,8 \pm 2,6$  anos, permitindo concluir que este se tratava de um público jovem com idades compreendidas entre os 21 e os 31 anos, o que é compreensível uma vez que a apresentação foi dirigida a uma turma de primeiro ano de mestrado.



A maioria dos participantes desempenha a função de treinador no âmbito do futebol (17 elementos) havendo ainda presentes no público dois treinadores analistas de jogo, um secretário técnico e um treinador que também é jogador.

Dos presentes apenas dois elementos não possuem qualquer certificação de treinador, sendo que dos 19 treinadores com cédula apenas 3 a obtiveram por via associativa/federativa.

Quanto às questões acerca do evento propriamente dito, estas foram divididas em três grandes categorias: temas selecionados, oradores, organização do evento e no final foi solicitada uma apreciação global.

As respostas procuravam avaliar cada item numa escala de 1 a 5 em que 1 classifica a ação no item respetivo como medíocre, 2 classifica-a como fraca, 3 como normal, 4 como muito bom e 5 como excelente.

Das três grandes categorias aquela que obteve valores médios de classificação mais elevados foi a que diz respeito ao Tema do Evento (4,4), sendo que a Pertinência da Utilização de Problemas Práticos foi o item com classificação média mais elevada de todo o questionário (4,5) o que demonstra que a aposta do grupo em trazer questões concretas de contextos de treino que apelavam à interação com o público foi uma aposta ganha, uma vez que foi do interesse do mesmo. A categoria que obteve uma classificação mais baixa foi a que diz respeito à Organização do Evento (3,9), tendo a Duração do mesmo sido apontada com o item que menos impressionou a audiência (3,7). Este valor é aceitável devido à extensão do evento, aspeto que o grupo tentou equilibrar com apresentações dinâmicas e apelativas.

No que à apreciação global do evento diz respeito, em média, o público classificou com 4,4 o que deixa um balanço positivo da ação que reforça os *feedbacks* dados no próprio dia ao grupo por alguns colegas que assistiram à mesma.

Outro aspeto que é de salientar corresponde à atuação dos oradores, que de uma forma geral foram classificados com 4,2. O público considerou que os oradores apresentavam um nível de domínio dos conteúdos satisfatório, tendo atribuído também valores elevados aos aspetos da comunicação, clareza na exposição e esclarecimento de dúvidas e capacidade de despertar interesse na audiência.

O questionário reservava ainda um espaço aberto a sugestões e observações, no entanto nenhum dos 21 participantes escreveu recomendações.

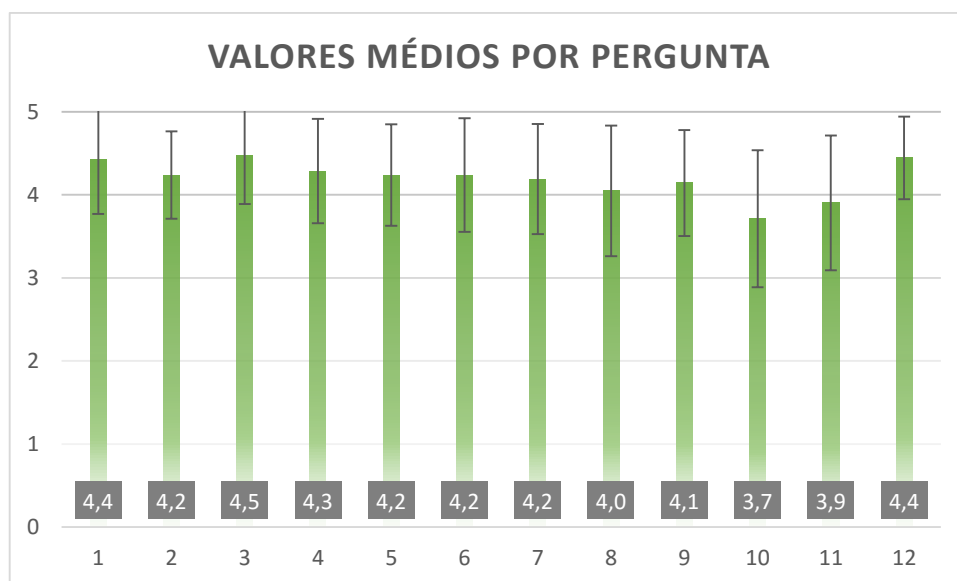


Figura 52 – Valores Médios atribuídos por Pergunta - Questionário de Satisfação

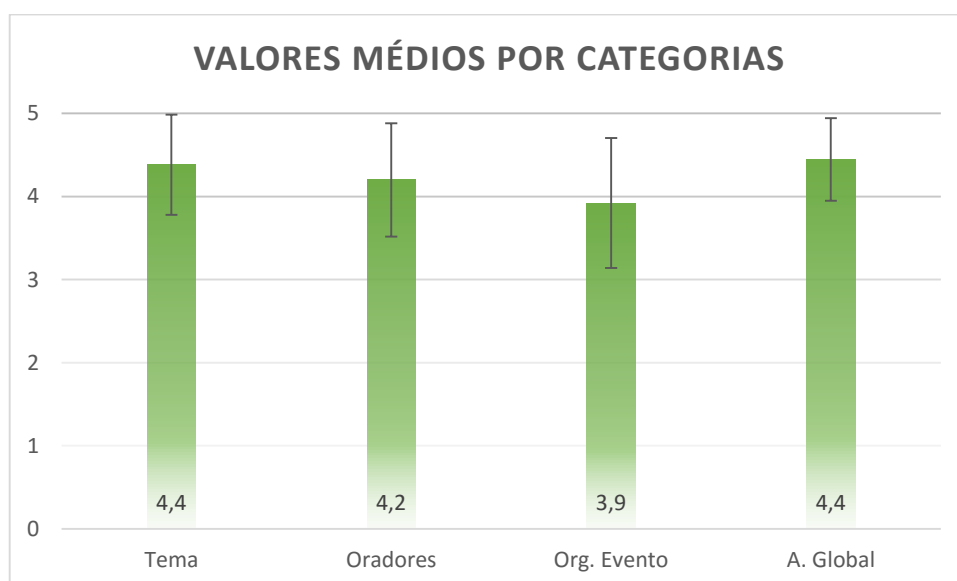


Figura 53 – Valores Médios atribuídos por Categoria - Questionário de Satisfação

### 5.2.2. Reflexão e Discussão Global do Evento

Depois de toda a preparação do projeto do evento e de cada elemento do grupo ter preparado os conteúdos a apresentar, foram definidos pequenos detalhes que orientaram a preparação das apresentações em Powerpoint de cada um, tendo o grupo combinado que no dia do evento, 18 de maio, se reuniria da parte da manhã para juntar todas as

apresentações numa só e ultimar alguns pormenores, de forma a facilitar a logística do evento.

Instantes antes do início do mesmo, o grupo foi informado de que o Coordenador da Formação do Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão, estaria atrasado, pelo que foi necessário adaptar o programa, uma vez que estava previsto que seria ele a iniciar a apresentação. Assim, o grupo decidiu que seria o Fábio Santos a fazer um breve enquadramento do evento e introduzir a apresentação do vídeo inicial, uma vez que seria também o Fábio o primeiro a fazer a sua apresentação individual e também pela sua excelente capacidade de comunicação. Assim, após uma breve introdução do Professor Ricardo Duarte, que durou cerca de dois minutos, procedeu-se à apresentação do evento e visualização do vídeo sobre a Academia Sporting. No total este período inicial não excedeu os 15 minutos previstos para a fase inicial do evento.

Seguiu-se então a intervenção do Fábio Santos, treinador que acompanhou a equipa de Sub 16, cujo tema incidia maioritariamente sobre a sua principal função dentro da equipa técnica: análise e observação da própria equipa. A sua exposição durou cerca de 12 minutos, tendo utilizado mais 16 para apresentação e discussão do problema prático. O total da sua intervenção durou cerca de 28 minutos, estando dentro do previsto. No seu problema prático o Fábio procurou fazer os grupos refletir acerca do tipo de análise a fazer ao desempenho da equipa, no que aos critérios selecionados para análise diz respeito. Um dos grupos fez algumas sugestões enquanto que o outro não chegou a acordo sobre os critérios a utilizar. Como conclusão salientou a dificuldade em chegar a um acordo, o que é comum numa equipa técnica e defendeu que o treinador analista deve ser capaz de se adaptar às ideias do treinador principal e perceber se este é recetivo a novas sugestões, contribuindo com as suas sempre que seja pertinente.

A Joana foi a segunda treinadora a fazer a sua exposição. O seu tema prendia-se com o planeamento do treino no seio da sua equipa (Sub14 B), centrado nos princípios de jogo. Após uma explicação das funções de cada treinador na equipa técnica e do modo de funcionamento da mesma, apresentou uma unidade treino tipo onde estaria patente o conteúdo dos princípios de jogo de uma forma mais explícita. Em seguida, trouxe um cenário prático para que ambos os grupos pudessem planear uma unidade de treino com as condicionantes descritas, que se centravam no facto de haver muitos atletas em treino e apenas meio campo disponível. Este problema suscitou o interesse da plateia, uma vez que é um cenário com que muitos dos presentes se deparam nos seus contextos. Assim,

cada um dos grupos apresentou sugestões no que à organização da sessão diz respeito, apontando estratégias de gestão do espaço e dos atletas. Ambas as respostas, apesar de diferentes, baseavam-se na estratégia principal utilizada pela equipa técnica dos Sub14 B: a utilização de várias estações que abordem os princípios pretendidos, de forma a que todos os atletas passem por todas as estações e estejam sempre em atividade. A intervenção, no total, ocupou somente 25 minutos já com o período de debate incluído, estando dentro do tempo previsto. No final da mesma houve ainda oportunidade para o Coordenador da Formação do Sporting, Paulo Leitão, fazer um breve comentário acerca da importância da indicação do tempo em atividade e tempo de pausa de cada exercício nos planos de treino e também da reflexão acerca de cada treino.

O Diogo foi o terceiro treinador a apresentar, explicando igualmente as diferentes funções dentro da equipa técnica e o modo de organização do microciclo semanal. A apresentação tinha alguns exemplos da forma como a sua equipa técnica realiza o controlo de treino e de jogo, algo que está incluído nas suas funções, tendo sido muito elogiado pelo Coordenador Técnico pelo detalhe que os documentos apresentavam e pela importância que este controlo tem no processo de treino. O seu problema prático desafiava a audiência a elaborar uma tarefa de organização defensiva partindo de uma análise elaborada no jogo anterior e tendo em conta características do próximo adversário. Este foi um problema que despertou bastante interesse e debate. Após cada grupo, por intermédio dos seus porta-vozes, ter apresentado as suas propostas de tarefa, o Diogo deu a sua opinião sobre ambas. No total a intervenção teve cerca de 35 minutos, passando um pouco do tempo previsto.

No final da apresentação do Diogo, o Coordenador Técnico da Academia Sporting, Paulo Leitão, fez uma pequena intervenção onde, como já foi referido, salientou a importância do controlo de treino e de competição como elemento chave no processo de treino.

Após esta intervenção que apesar de imprevista foi bastante pertinente, realizou-se o intervalo numa altura em que o grupo já se encontrava atrasado em relação ao planeamento. O intervalo teve a duração prevista porque, apesar de se encontrarem um pouco atrasados relativamente ao que estaria programado, o grupo achou que era importante não encurtar o intervalo devido à densidade de conteúdos apresentados e a duração das exposições.

A segunda parte do evento iniciou-se com a apresentação do João, treinador que trabalha no Laboratório de Otimização do Rendimento (LOR), onde enquadrou o seu trabalho naquelas que são as funções dentro do departamento. Falou ainda especificamente do treino físico realizado nas equipas de iniciados e também das avaliações físicas, morfológicas e antropométricas que são realizadas ao longo da época aos atletas. O seu problema prático pretendia desafiar o público a preparar uma sessão de treino físico que foi mencionada ao longo da exposição (*Speed Coordination*) para a totalidade dos atletas do escalão Sub14, que compreende duas equipas, apresentando os materiais disponíveis para o efeito. Este foi um problema que fez com que os grupos escolhessem diferentes porta-vozes relativamente aos problemas anteriores, uma vez que haveria treinadores mais especializados neste tipo de trabalho. Cada um dos porta-voz foi ao quadro apresentar as suas propostas, tendo a proposta de um dos grupos sido alvo de algum debate, contando também com a intervenção do Coordenador Técnico que, mais uma vez, deu um grande contributo não só acerca do tema em questão, mas também sobre a postura que um treinador deve ter perante os seus pares e perante os atletas. Esta parte da apresentação, no total, durou 43 minutos, tendo sido a mais longa de todo o evento. Este aspeto, a somar à duração da intervenção do Coordenador Técnico da Academia Sporting, fez com que o grupo se atrasasse um pouco em relação ao programa inicial.

O Miguel foi o último treinador a fazer a sua apresentação, onde procurou clarificar as funções de um treinador analista na equipa de Sub17 do Sporting Clube de Portugal. Enquanto a apresentação do Fábio se centrava mais sobre a análise da própria equipa a do Miguel, para além de incluir esse aspeto, referia igualmente a importância de analisar o adversário, que começa a assumir um papel de maior relevância neste escalão. No seu problema prático, procurava estratégias que o treinador analista deve utilizar para poder rentabilizar o seu tempo durante a análise propriamente dita. Ambos os grupos apresentaram sugestões, ambas relacionadas com a utilização de tabelas de registo, dando a sua opinião e sugestões. A sua exposição teve 33 minutos, ultrapassando ligeiramente o tempo previsto.

No final das cinco apresentações, foi tempo de proceder à apresentação do Coordenador Técnico do Futebol de Formação no Sporting Clube de Portugal, Paulo Leitão, que abordou a estrutura e organização da Academia Sporting e também do perfil de treinador que o Sporting procura, o que foi importante visto que a audiência se tratava de alunos de

Mestrado em Treino Desportivo do primeiro ano, grande parte treinadores em início de carreira.

No total o evento teve a duração de 4h37 minutos, excedendo por isso em 37 minutos o tempo previsto. Ainda assim é importante salientar que cada um dos treinadores procurou cumprir o tempo que tinha reservado e que a maior parte do atraso se deveu a intervenções imprevistas que enriqueceram bastante os conteúdos apresentados.

Uma das estratégias utilizadas que permitiu o constante interesse e envolvimento da audiência nas apresentações e tarefas propostas (apesar da extensão do evento), foi o facto de cada elemento do grupo de treinadores ser responsável por atribuir um ponto ao grupo que, na sua opinião, apresentou a melhor proposta para o problema exposto, o que gerou alguma competitividade entre os dois grupos do público. Esta pontuação, sem carácter avaliativo, meramente subjetiva, procurou em altura de indecisão equilibrar a competitividade dos grupos.

## 6. Considerações Finais e Perspetivas Futuras

O principal propósito deste relatório de estágio foi reportar a experiência vivenciada ao longo de uma época desportiva e as reflexões daí decorrentes. A perspetiva a partir da qual se descreveram as principais experiências e reflexões decorre do meu envolvimento no processo de treino e competição com funções de treinadora adjunta. Situando-se este Estágio num contexto de referência a nível mundial no Futebol de Formação, a riqueza do conhecimento experiencial adquirido possui determinadas particularidades que lhe são associadas. Ao longo deste trabalho procurou-se abordar as diferentes áreas de intervenção atendendo a essas mesmas particularidades, que advêm de uma realidade em que a formação dos jogadores segue uma orientação de preparação para o alto rendimento. Partindo do reconhecimento da ideia de que a prática desportiva destes jovens é incomum e que representa um investimento por parte dos atletas e do clube na tentativa de formar jogadores para o futuro, o relatório procura refletir, em cada uma das suas partes, essa característica transversal à Formação Sporting. Acresce a isto que, a equipa em que estagiei, é a equipa mais jovem da Academia Sporting. Quer isto dizer que este é o primeiro ano de Academia para todos os jogadores do plantel, o que implicou um conjunto de adaptações ao seu *modus operandis*, na gestão do tempo e dos investimentos colocados nas práticas do clube, da escola e das relações familiares.

Consciente desta problemática, a revisão de literatura procurou ir ao encontro de temas pertinentes para qualificar a intervenção do treinador nesta etapa do processo de formação. Em primeiro lugar, analisaram-se as características do treinador de formação e as suas práticas mais eficientes, tendo em conta o escalão em questão. A literatura técnica em torno dos Princípios de Jogo (Queiroz, 1983) foi também consultada e analisada, uma vez que se constitui como um dos principais conteúdos abordados ao longo da época. Dado o escalão em questão e as suas particularidades no contexto da Academia Sporting, analisou-se a literatura sobre a envolvência da família ao longo do processo de formação desportiva.

Os Princípios de Jogo foram o conteúdo que norteou o planeamento e a operacionalização do processo de treino, estando presente em todas as sessões de treino, quer seja como conteúdo principal, quer seja como referência para os conteúdos de organização coletiva. Os *feedbacks* emitidos pelos treinadores centraram-se bastante neste aspeto, que é relevante durante toda a formação dos atletas, servindo de base para orientar a sua ação

em todas as circunstâncias do jogo. Quando se observou qualitativamente o jogo, estes conceitos estiveram na base da análise e interpretação do desempenho individual e coletivo por parte dos treinadores. Assim, avaliar a compreensão e aplicação dos princípios específicos do jogo na diversidade de contextos que o jogo proporciona foi uma preocupação constante da equipa técnica.

Numa visão macroscópica do jogo (Macãs, 2013), apesar do plano ser mais coletivo, os comportamentos emergem igualmente do cumprimento dos seus princípios específicos a uma escala local. Para uma avaliação e controlo mais objetivo do processo de treino e da competição, é importante que a equipa técnica esteja familiarizada e identificada com o mesmo sistema de classificação dos exercícios de treino e que, se possível, se consiga estabelecer uma ligação entre a forma de planear e operacionalizar o treino e o jogo. Assim, ao nível do controlo do processo de treino, a equipa técnica tentou, em primeiro lugar, contabilizar o tempo útil do treino. Esta preocupação prende-se com o facto dos treinadores entenderem que devem proporcionar aos jogadores elevados volumes de prática efetiva através de um elevado tempo útil de treino. Dentro do tempo útil de treino procurou-se diferenciar também a prática específica da modalidade, com ações próximas do contexto de jogo – *Playing Form* –, das atividades de treino isoladas ou praticadas em pequenos grupos que não continham o contexto de jogo - *Training Form* (Ford et al., 2010). Dentro das tarefas com ligação ao contexto do jogo, foram criadas subcategorias consoante o conteúdo principal do exercício, de forma a obter um registo da preponderância de cada um dos conteúdos nas unidades de treino. Esta divisão por conteúdos foi estruturada de forma a refletir os principais conteúdos abordados em treino, possibilitando a ligação com os aspetos alvo de análise qualitativa que permitiam efetuar um controlo sobre o desempenho em competição. Assim, o sistema de classificação utilizado baseia-se na categorização sugerida por Sarmento et al (2014), extraída a partir de entrevistas a treinadores profissionais portugueses. Essa proposta propõe que se estruture a observação do jogo em quatro grandes categorias: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Transição Defensiva

Esta forma de classificação personalizada para a equipa técnica em questão, identificada com a terminologia utilizada entre os seus elementos e conteúdos abordados em treino, facilitou o registo e posterior análise dos resultados. Em suma pôde concluir-se que ¼ do tempo de treino é utilizado em instrução, correções, demonstrações, transições entre exercícios, hidratação e colocação ou remoção de balizas, o que implica que esse tempo



não esteja a ser investido em prática. É desejável proporcionar elevado tempo de prática aos jovens atletas, pelo que se concluiu que apesar de comparativamente o tempo de prática ser muito superior aos tempos sem prática, este ainda é um aspeto que a equipa técnica poderá tentar melhorar a partir da redução da sua duração e otimização do tempo de prática. As atividades incluídas na categoria *Playing Form* são mais relevantes para a performance no futebol quando comparadas à *Training Form* (Ford et al., 2010) e os resultados do controlo de treino demonstram que 75% do tempo útil de treino é utilizado nesse tipo de atividades. Ainda assim as qualidades físicas não são descuradas pela equipa técnica que, em colaboração com o Laboratório de Otimização do Rendimento, reserva momentos específicos das sessões de treino para desenvolver as qualidades físicas dos seus atletas.

A divisão por conteúdos dentro das temáticas Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Transição Defensiva permitiu concluir não só quanto à preponderância que cada uma tem no planeamento do treino mas também à variação das mesmas ao longo do microciclo. Pôde concluir-se que a Organização Ofensiva foi, dentro destas temáticas, a mais abordada. Este aspeto relaciona-se com o facto das equipas do Sporting Clube de Portugal habitualmente terem a maior iniciativa de jogo, o que não invalida que os restantes conteúdos não sejam devidamente contemplados no planeamento do treino.

Existe uma preocupação por parte das equipas técnicas do Futebol de Formação do Sporting Clube de Portugal em proporcionar aos seus atletas oportunidades de evolução semelhantes, o que passa por lhes dar volume de jogo significativo. Infelizmente, à medida que se vai evoluindo de escalão, esta intenção vê-se limitada pela imposição das regras de substituições, que deixam de ser volantes e passam para um sistema de cinco substituições até alcançar o limite de três que se encontra no futebol sénior. Este aspeto, aliado ao aumento da competitividade dos campeonatos e às avaliações periódicas que os treinadores vão realizando dos seus atletas, vai condicionando as suas opções. No entanto, ao nível dos Sub 14 B, estas questões ainda não se refletem de forma muito acentuada e, uma vez que as substituições são ilimitadas, os treinadores procuram dar minutos de jogo a todos os atletas desde que a sua assiduidade e empenho em treino sejam constantes. A quantificação do volume de jogo é, por esse motivo, um fator essencial no controlo da participação competitiva dos jogadores. Em primeiro lugar, para garantir que todos os jogadores têm minutos de jogo suficientes, o que varia consoante o número de jogadores

que constitui o plantel. Em plantéis mais extensos é difícil proporcionar elevados volumes de jogo a todos, mas considera-se que 50% do tempo total de jogo é uma boa referência. Para os jogadores que não conseguem atingir este valor, muitas vezes procura-se colmatar essa falta com a participação em jogos treino. Depois, pela implementação de uma ideia que procura aferir se o volume de jogo atribuído a cada jogador vai ao encontro das avaliações intermédias atribuídas pelos treinadores aos jogadores, atribuindo-lhes um nível consoante a previsão das possibilidades que se crê que o atleta terá em progredir na formação do Sporting. Assim, estabeleceu-se uma relação entre volume de jogo e a atribuição desses níveis de avaliação intermédia. Esta ideia apresentou diversas limitações: ao nível das lesões, pois nem sempre os atletas estão aptos para jogar; pelo facto de existirem duas equipas de Sub14 e alguns jogadores serem convocados para os jogos da equipa A, não tendo os seus tempos de jogo sido contabilizados e, ainda, por haver posições específicas, como é o caso dos guarda-redes. Ainda assim, esta é uma ideia que serve como referencial para tentar ajustar o volume de jogo ao potencial identificado do jogador, concluindo-se que nem sempre é possível ir de encontro às necessidades dos jogadores no que ao tempo de jogo diz respeito, apesar de se ter esse aspeto em conta. Existem vários casos em que a percentagem de tempo de jogo não coincidiu com o nível de avaliação atribuído na relação que foi estabelecida. Nestes casos importa tentar compreender o motivo pelo qual esse aspeto não foi atingido e, se não for possível atribuir-lhe uma justificação como é o caso das lesões ou da promoção temporária à equipa A, assinalar para poder corrigir em momentos competitivos posteriores. A dimensão do plantel deverá igualmente condicionar a percentagem de volume de jogo que um atleta poderá ter, pelo que de futuro sugere-se que esta informação seja contemplada aquando do cálculo de percentagem ideal para cada nível de avaliação intermédia

Nem só de treino e jogo se constrói o processo de formação dos atletas. A formação pessoal é uma prioridade para o Sporting Clube de Portugal e é um fator que deve andar de mão dada com a formação desportiva. A natureza do estudo de investigação realizado reside neste aspeto, procurando relacionar os resultados escolares com o sucesso desportivo. A passagem para o escalão de Iniciados simboliza um momento de maior investimento na prática desportiva por parte dos jovens e também das suas famílias, quer pelo aumento da carga de treino, quer pela localização da Academia Sporting - Alcochete. Alguns atletas mudam inclusivamente o seu local de residência, deixando de habitar com

as suas famílias, para passarem a residir na Academia Sporting. Os atletas não residentes, depois de um dia preenchido pela escola, necessitam de ocupar grande parte do seu tempo do dia-a-dia para poder deslocar-se para a Academia, através dos transportes disponibilizados pelo clube, e para treinar, regressando a casa a horas tardias. Tanto os treinadores, como os restantes profissionais envolvidos na estrutura do Futebol de Formação, devem estar sensíveis a estas questões. Dadas as duas grandes ocupações – escola e futebol - os jovens atletas dispõem de pouco tempo livre. Visto que as possibilidades de chegar a profissionais são diminutas, apesar de se encontrarem no contexto de uma Academia com tradição nesse domínio, é importante garantir que os jovens não descuram a vertente escolar. Deste modo, enquanto perseguem o sonho de serem futebolistas profissionais, a escola permite-lhes manter um leque de opções variadas para o futuro. O estudo realizado reforça esta preocupação, uma vez que os resultados alcançados demonstram que os piores alunos dentro do grupo são também os que jogam menos minutos. Assim, importa sensibilizar estes jovens para a importância da escola, aspeto que é facilitado se eles sentirem que o seu sucesso escolar é relevante para os treinadores e para o clube. É ainda salientado o papel do Gabinete Psico-Pedagógico, que presta auxílio aos atletas que necessitem de subir as suas notas, ficando a sugestão do treinador de Sub 14 B Marco Santos para uma possível adaptação da carga horária dos jovens que estejam identificados como atletas de alto rendimento. Importa ainda mencionar que os resultados sugerem que o maior envolvimento dos jogadores nas atividades de competição não inviabiliza o seu sucesso escolar. Fazer os próprios jogadores e encarregados de educação entender este pressuposto pode ser verdadeiramente importante. Crucial parece ser a capacidade de organização do tempo e das tarefas que cada jogador/estudante, com o auxílio do seu encarregado de educação, conseguirá garantir.

Na relação com a comunidade, o projeto desenvolvido pelo grupo de estagiários no Sporting Clube de Portugal procurou aproximar as suas experiências de Estágio aos colegas da Faculdade de Motricidade Humana, que no ano seguinte iriam estar em contexto de Estágio. Assim, foi planeado um conjunto de intervenções inseridas na Semana de Imersão de Futebol do Mestrado em Treino Desportivo. O formato passou por intervenções de todos os membros do grupo de Estágio, que contaram na primeira pessoa a sua experiência numa academia de referência no futebol de formação a nível mundial. Cada estagiário pôde apresentar o trabalho realizado no âmbito da sua equipa técnica,

tendo sido uma excelente oportunidade para desenvolver as competências de organização de um evento e também de comunicação.

De uma forma geral tratou-se de uma época de Estágio bastante enriquecedora, em que foi possível contactar com um contexto privilegiado de elite no futebol de formação, usufruir de ótimas condições de trabalho e de uma estrutura muito completa, aprender com profissionais de referência e trabalhar com alguns dos melhores jogadores do país no seu escalão. A experiência por si só acrescentou bastante ao meu percurso de treinadora, mas a verdadeira riqueza reside no sentimento de dever cumprido, uma vez que considero que pude dar o meu melhor contributo em cada tarefa, me mostrei sempre disponível para realizar todas as tarefas solicitadas, com brio e prontidão, e senti que pude acrescentar algo com as minhas ideias, com a minha reflexão crítica e com o meu trabalho. A nível individual procurei clarificar a minha comunicação, adaptando-a aos atletas e utilizando termos com que todos se identificassem e que fossem ao encontro dos conteúdos definidos pela equipa técnica. Ao longo da época fui tendo bastante intervenção na condução dos exercícios de treino, o que da minha parte foi interpretado como sinal de confiança pelos treinadores com quem trabalhei e, por esse motivo, tentei sempre corresponder com o máximo empenho e dedicação. Em suma penso que foi uma época desportiva de enorme crescimento, em que consegui cumprir os objetivos a que me propus no início deste relatório. De futuro, o objetivo passa naturalmente por poder continuar a dar o meu contributo ao Sporting Clube de Portugal e caminhar na direção de um dia poder desempenhar a função de Treinadora a título profissional. Para isso terei sempre presente a noção de que o processo de formação de um treinador é semelhante ao de um atleta, na medida em que é contínuo e deve estar sempre ligado à formação pessoal.

## 7. Bibliografia

- Bettega, O. B., Scaglia, A. J., Morato, M. P., & Galatti, L. R. (2015). Formação de Jogadores de Futebol: Princípios e Pressupostos para Composição de uma Proposta Pedagógica. *Movimento, Porto Alegre*, 21(3), 791-801.
- Brustad, R. J. (1993). Who Will Go Out and Play? Parental and Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity. *Pediatric Science*, 5(3), 210-223.
- Castelo, J. (2003). Futebol: actividades físicas e desportivas. *Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana*.
- Coakley, J. (2006). The Good Father: Parental Expectations and Youth Sports. *Leisure Studies*, 25(2), 153-163.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, M. (2009). Princípios Específicos Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz, Rio Claro*, 15(3), 657-668.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. In I. R. E. a. G. Tenenbaum (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 184-202).
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17.
- Erickson, K., & Côté, J. (2016). A season-long examination of the intervention tone of coach-athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264-272.
- Ford, P., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., . . . Williams, M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *J Sports Sci*, 30(15), 1653-1663.
- Ford, P., Ward, P., Hodges, N., & Williams, A. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20(1), 65-75.
- Ford, P., & Williams, A. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3).
- Ford, P., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: exploring the link between science and application. *J Sports Sci*, 28(5), 483-495.
- Fradua, L., Zubillaga, A., Caro, O., Ivan Fernandez-Garcia, A., Ruiz-Ruiz, C., & Tenga, A. (2013). Designing small-sided games for training tactical aspects in soccer: extrapolating pitch sizes from full-size professional matches. *J Sports Sci*, 31(6), 573-581.
- Gilroy, S. (1993). Whose Sport is it Anyway? Adults and Children's Sport. In I. M. Lee (Ed.), *Coaching Children in Sport* (pp. 17-26). London: E & FN Spon.

- Lee, M. (1993). *Coaching Children in Sport: Principles and Practice* (Taylor & Francis Ed.).
- Low, J., Williams, A. M., McRobert, A. P., & Ford, P. R. (2013). The microstructure of practice activities engaged in by elite and recreational youth cricket players. *J Sports Sci*, 31(11), 1242-1250.
- Macãs, V. (2013). Contributo da Análise do Jogo para o Rendimento Coletivo da Equipa de Futebol com Base no Conhecimento Tático. In F. d. M. Humana (Ed.), *Fundamentos e aplicações em análise de jogo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Curr Sports Med Rep*, 9(6), 364-371.
- Manolopoulos, E., Kalapotharakos, V. I., Ziogas, G., Mitrotasios, M., Spaneas, K. S., & Tokmakidis, S. P. (2011). Heart Rate Responses during Small-Sided Soccer Games. *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 2(2).
- Owen, A. L., Wong del, P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small- vs. large-sided games in elite professional soccer. *J Strength Cond Res*, 25(8), 2104-2110.
- Power, T. G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: a correlational study. *Res Q Exerc Sport*, 65(1), 59-66.
- Queiroz, C. M. (1983). Para uma Teoria de Ensino/Treino de Futebol. *Ludens*, 8(1).
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football - A qualitative perspective. *Monten. J. Sports Sci. Med.*, 3(1), 9-16.
- Smoll, F., Cumming, S., & Smith, R. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1).
- Ward, P., Hodges, N., Starkes, J., & Williams, M. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, 18(2), 119-153.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: challenging tradition. *J Sports Sci*, 23(6), 637-650.
- Williams, A. M., Ward, P., Bell-Walker, J., & Ford, P. R. (2012). Perceptual-cognitive expertise, practice history profiles and recall performance in soccer. *Br J Psychol*, 103(3), 393-411. doi:10.1111/j.2044-8295.2011.02081.x

## 7.1. Referências eletrônicas:

- Sporting Clube de Portugal (2016). <http://www.sporting.pt/pt/noticias/clube/2016-10-03/sporting-cp-atinge-a-marca-dos-150-mil-socios>
- Sporting Clube de Portugal (2015). <http://www.sporting.pt/pt/clube/historia/resumo>
- Sporting Clube de Portugal (2016). <http://www.sporting.pt/pt/clube/historia/palmares>
- Sporting Clube de Portugal (2017) <http://www.sporting.pt/pt/clube/infraestruturas/academia>
- Zero Zero (2016). [http://www.zerozero.pt/edition.php?id\\_edicao=89683](http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=89683)
- Zero Zero (2016). [http://www.zerozero.pt/edition\\_stats.php?id\\_edicao=89683](http://www.zerozero.pt/edition_stats.php?id_edicao=89683)
- Pordata (2015). <http://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>

Federação Portuguesa de Futebol (2017). <http://indicadores.fpf.pt/>

## 8. Anexos

### 8.1. Anexo 1 - Entrevista ao Treinador Principal dos Sub14 B Marco Santos

1. **Dos atletas habitualmente inseridos no plantel Sub14 B quantos irão continuar no clube no próximo ano? E quantos irão ser provavelmente dispensados?**

*MS: Irão continuar 12 atletas. Serão provavelmente 9 atletas dispensados.*

2. **Dos atletas deste grupo que permanecerão no clube, qual é a % prevista que irá chegar à equipa de juniores?**

*MS: Do número de atletas que irão permanecer, aproximadamente cerca de 60%, sendo que tem que se ter em conta os atletas inseridos no contexto de S15 e S14A, que poderão limitar este numero, pois no escalão de juniores juntam-se estas duas gerações, logo depende muito do processo evolutivo, da qualidade dos mesmos além das necessidades da equipa nessa altura.*

3. **De todos os atletas da formação qual é a percentagem que chega realmente à equipa A?**

*MS: o nosso grande objectivo é que o plantel da equipa A seja constituído por cerca de 30% de atletas oriundos do processo de formação, meta já atingida em vários anos. Relativamente á percentagem de atletas que chegará a esse nível competitivo será de cerca de 1 a 2% no máximo. Pois esta também depende dos espaços que se vão abrindo para que estes possam entrar.*

4. **Como se desenvolve o processo de dispensa de um atleta? O Sporting indica-lhe um clube para continuar a jogar, fica sobre observação ou há um “corte” completo com o atleta?**

*MS: Tudo o que é de extremo nunca será bom, pois estamos a falar acima de tudo de seres humanos, jovens, com expectativas muito elevadas, com uma percepção da realidade por vezes algo destorcida, pois a nossa metodologia implica que todos joguem muito, o que por vezes gera um sentimento e uma expectativas que muitas vezes não são correspondidas. Esse processo, ocorre normalmente com uma reunião formal, no final da época, onde estão presentes os pais do atleta, o atleta, o coordenador técnico e o treinador principal. Nesta reunião, tenta-se explicar as*



*razões que levaram a esta tomada de decisão. Além disso o clube, dispõe de protocolos de cedências de jogadores para clubes alvo, os quais são propostos para os atletas continuarem o seu processo de formação, estes clubes são escolhidos em função da região onde o atleta reside, da sua qualidade de processo de formação. Além disso isto ressalva outra preocupação, que será a constante monitorização do processo evolutivo do atleta, pois tendo estas relações privilegiadas será mais fácil “controlar, monitorizar e avaliar” constante esse mesmo processo. Nunca ocorre um corte total com o atleta, pois este pode evoluir de forma que possa integrar novamente as equipas do clube. Caso que já aconteceram algumas vezes.*

**5. Existem muitos casos de atletas dispensados que eventualmente regressam ao clube numa fase mais avançada da formação e ganham o seu espaço?**

*MS: Não poderei dizer que foram muitos, mas já aconteceram alguns. Algo que deve ser encarado como um processo normal de evolução.*

**6. Qual é a sua opinião acerca do número de treinos semanal que os atletas realizam? Parece-lhe adequada ao escalão?**

*MS: Sim claramente, temos de pensar que são ainda jovens a iniciar o seu processo de pre-especialização. Temos de em conta que os mesmos não são profissionais e que o processo é de longo prazo, têm escola, têm que ter tempo para a família, para os amigos e para viverem a sua adolescência. Treinam 4 vezes e mais jogo que será também como mais um treino de nível de dificuldade e exigência mais elevados. Mais, com o nosso nível de exigência é fundamental manter este espaço próprio do atleta para evitar os casos de burnout, pois a época é longa, exigente e implica muitos sacrifícios portanto temos de ter claramente um equilíbrio e sinto que foi encontrado com esta nossa metodologia.*

**7. Qual é a sua opinião acerca da localização da Academia?**

*MS: Em termos de enquadramento para a prática, é realmente soberbo, pois fornece um ambiente calmo e acolhedor, que nos confere a paz e calma necessária para evoluir. No entanto, a localização tem alguns senãos, pois fica longe dos grandes centros populacionais, e tem grandes dificuldades de acesso, pois a rede de transportes não chega perto, o que torna e sobrecarrega sobretudo os atletas não residentes e acrescenta ainda mais carga a estes mesmos atletas.*

- 8. No geral parece-lhe adequado o investimento em termos de tempo que os atletas fazem no futebol (deslocações para a academia e para casa, tempo de treino) tendo em conta a fase da formação em que se encontram? Que alternativas poderiam ser viáveis para este escalão?**

*MS: Como já referi anteriormente, o equilíbrio penso ser a chave de tudo. Temos antes de tudo de ter a noção que estamos a preparar atletas para o alto rendimento, logo esse investimento tem de ser grande em todas as dimensões, desde que não se descure nenhuma outra área de formação do ser humano/atleta, se alguma dessas áreas ficar comprometida devido ao investimento no futebol, então é porque existe um desequilíbrio e se ele existe temos de equilibrar novamente as coisas, nem que para tal o atleta tenha que prescindir um pouco do futebol para encontrar esse equilíbrio. Aqui penso que esse investimento é adequado, no entanto cada caso é um caso, e atleta tem que ser visto como todo e diferente de todos, inserido num contexto de equipa que o serve para potenciar, logo as alternativas que poderia apontar têm de ser analisadas caso a caso, pois o que serve para um pode não servir para outro. Mas claramente uma alternativa que deve ser implementada, ao nível nacional e de política de desenvolvimento desportivo ao nível da formação, é considerar que estes atletas são de alto rendimento e que terão consequentemente necessidades diferentes, principalmente no que respeita à articulação com o tecido escolar, e falo ao nível da carga horária, da articulação escola, país, clube. Na minha opinião tem de existir um enquadramento diferente para estes atletas.*

- 9. Os resultados escolares são uma preocupação para o clube e mais concretamente para a equipa técnica? De que forma essa preocupação é passada aos jogadores? (Estratégias)**

*MS: Sim claramente tanto para o clube e para a equipa técnica. Estratégias, passou pela definição de um objectivo colectivo e de um compromisso, que todos tinham que estar em possibilidade de passar o ano em todos os períodos. Os atletas que tiveram negativas, ficaram responsáveis pelo material de equipa durante o nº de semanas igual ao número de negativas, mais alguns ficaram sem treinar para que pudessem estudar para manter as notas e alguns ficaram na hora do treino na sala de estudo, com o apoio do gabinete psico-pedagógico para poderem levantar as notas. Mas estas preocupações vão para além das notas, o seu comportamento escolar tem de*

*ser exemplar, ocorreram alguns casos de indisciplina, logo sancionados com treinos a parte da equipa, após uma conversa pedagógica com treinador principal e por vezes com o próprio coordenador. Situações que todos os atletas concordaram, ao início do ano quando lhes foram propostos as regras de conduta para a época desportiva.*

**10. Como se processa a relação clube – escola?**

*MS: Essa relação institucional é feita em articulação entre o gabinete psico-pedagógico através do professor interino. No caso dos atletas residentes, o clube é responsável por todo este processo desde matrículas, como relação com os diretores de turma etc. No caso dos atletas não residentes, a relação é feita pelos pais, no caso de haver alguma necessidade o nosso gabinete irá em conjunto encetar esforços para resolver a situação em abono do atleta.*

**11. Como se processa a relação pais – clube e em que medida é que o treinador principal de uma equipa técnica se envolve na relação com os pais?**

*MS: A relação entre pais e clube é feita essencialmente através do coordenador técnico no caso de questões técnicas nas outras através do secretário técnico. Neste caso o treinador principal, tem uma relação um pouco distante para que a sua imagem seja preservada e a relação com os atletas seja o mais imparcial possível, no entanto, ocorrem conversas ocasionais normais entre pais e treinador, mas nunca de forma a por em causa a autoridade técnica ou decisões técnicas tomadas.*

**12. Por que motivo não é permitida a presença dos pais durante os treinos na academia?**

*MS: Principalmente para que os atletas estejam claramente concentrados nas tarefas, que olhem para a equipa técnica como as pessoas que estão ali para o desenvolver, para o ajudar a evoluir. Principalmente para impedir as interferências externas que possam ser negativas para o desempenho dos atletas.*

## **8.2. Anexo 2 - Entrevista ao Atleta e capitão dos Sub14 B Miguel Veríssimo**

### **1. Há quantos anos praticas futebol federado?**

*R: Desde os 9 anos, portanto há 5 anos.*

### **2. Há quantos anos representas o Sporting Clube de Portugal?**

*R: Também há 5 anos.*

### **3. Quantos treinos por semana realizas na Academia Sporting?**

*R: 4*

### **4. Achas que esse número de treinos é adequado?**

*R: Sim, visto que o horário escolar dá para conciliar a escola com os estudos.*

### **5. Como te deslocas para a Academia Sporting?**

*R: De autocarro do clube.*

### **6. Quanto tempo demora a viagem?**

*R: Normalmente demora uma hora, mais ou menos.*

### **7. Se utilizas os transportes do clube como é que te deslocas para o ponto de encontro e quanto tempo demoras nessa deslocação?**

*R: Quando tenho tarde livre na escola (3x/semana, só uma é que não calha em dia de treino) posso ir a pé porque a estação fica perto, senão apanho boleia com alguém até lá e depois venho para o treino.*

### **8. A que horas chegas a casa num dia normal de treino?**

*R: Normalmente quando não apanhamos trânsito chego mais ou menos às 9h40, 9h45.*

### **9. Quanto tempo dedicas diariamente ao estudo?**

*R: Em dias em que tenho tarde livre posso estudar por volta de duas horas mas quando não tenho e tenho de ir logo para o treino só consigo estudar por volta de uma hora.*

### **10. Que estratégias utilizas para poderes ter tempo para o futebol e para os estudos?**

*R: Essencialmente estudo mais no fim-de-semana, que é quando só tenho o jogo ao domingo de manhã, então quando tenho mais tempo para estudar é no sábado e nos dias de semana quando tenho tardes livres ou não tenho treino.*

### **11. Com que frequência consegues combinar programas com os teus amigos ou família fora da escola ou casa?**

*R: Nos dias em que não tenho de estudar, quando não é semana de testes ou quando não tenho muitos trabalhos de casa, só nesses dias consigo combinar com os meus amigos e família.*

**12. Gostavas de ser jogador profissional?**

*R: Claro!*

**13. Se não conseguires alcançar esse patamar, que outra profissão gostarias de ter?**

*R: Profissão não sei, mas gostava de seguir desporto.*

**14. Consideras-te bom aluno na escola?**

*R: Sim.*

**15. É importante para o Sporting (treinadores) que tu tenhas boas notas?**

*R: Claro! Porque essencialmente o Sporting também forma pessoas e não só jogadores.*

**16. De que forma é que as notas escolares têm influência no futebol?**

*R: Como tenho boas notas não tem muita influência, mas às vezes posso ter melhores notas e com o futebol não consigo alcança-las. Ainda assim estão boas. Os meus treinadores costumam dizer que primeiro estão os estudos e só depois o futebol, mas temos de ser nós a conseguir conciliar isso.*

**17. Quando tens testes e precisas de estudar os teus pais aconselham-te a faltar aos treinos para o poderes fazer?**

*R: Não porque eu digo-lhes que consigo ir ao treino e estudar. Digo isso porque me esforço para ter boas notas e para treinar.*

**18. Os teus pais costumam acompanhar-te nos jogos?**

*R: Sim.*

**19. Se lhes fosse permitido estar presentes nos treinos achas que estariam? Se não, porquê?**

*R: Talvez não porque é muito longe, mas podiam fazer um "esforçozinho" algum dia para poder ver. Se fosse em Lisboa eles estariam certamente.*

### 8.3. Anexo 3 - Índice de Conteúdos a abordar no evento “Dia de Sporting na Semana de Imersão”

Estagiário	
<b>FABIO SANTOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caracterização do Contexto: 5’               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1.Realidade Competitiva;</li> <li>1.2.Equipa Técnica;</li> <li>1.3.Plantel;</li> </ol> </li> <li>2. Minhas Funções; 5’</li> <li>3. Análise Tipo – Pós Jogo (Da nossa equipa) : 8’               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.Caracterização de aspetos gerais observados após cada jogo – Análise de Momentos de Jogo vs. Momentos pontuais incluídos na análise;</li> <li>3.2.Material Utilizado;</li> <li>3.3.Timings de preparação das análises.</li> </ol> </li> <li>4. Questões/Sugestões 2’</li> <li>5. Questão Prática 10’</li> </ol> <p>Tivemos jogo no Domingo às 11h e o treinador principal solicita que façamos uma apresentação como análise do desempenho da nossa equipa nesse mesmo jogo. Para tal sabemos que essa apresentação aos jogadores será efetuada antes do primeiro treino da semana (3ª Feira às 18) e que temos cerca de 25 min no total para apresentar o que foi preparado e para discutir alguns assuntos. O treinador quer no entanto essa apresentação pronta 24h após o término do jogo, pois quer verificar o seu conteúdo pois ele é que assume a análise.</p> <p>Que tipo de análise fariam? Qualitativa? Quantitativa? Ambas?</p> <p>Que conteúdos procurariam dar mais ênfase tendo em conta o tempo disponível e o escalão da equipa com que estamos a trabalhar?</p>
<b>JOANA TILLY</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caracterização do Contexto 4’               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1.Plantel</li> <li>1.2.Equipa Técnica</li> <li>1.3.Quadro Competitivo</li> </ol> </li> <li>2. Funções dentro da equipa técnica 2’</li> <li>3. Microciclo Padrão – Conteúdos 2’</li> <li>4. Princípios Específicos do Jogo 4’</li> <li>5. Unidade de Treino “tipo” – Terça-Feira 3’</li> <li>6. Problema prático 15’</li> </ol> <p><b>Contexto:</b> Unidade de treino em que número previsto de atletas presentes é 27 + 4 GR uma vez que, para além dos atletas do plantel habitual, estarão presentes 2 jogadores à experiência (por indicação do departamento de recrutamento) e ainda 5 jogadores provenientes da equipa A de Sub-14, visto que os restantes jogadores</p>

	<p>dessa equipa estão ao serviço da seleção distrital de Lisboa.</p> <p><b>Tarefa:</b> Planear uma unidade de treino para o número de atletas referido, tendo meio-campo de futebol de 11 disponível, 15 bolas, marcas, coletes, cones, 3 balizas de futebol 7 e 1 de futebol 11. Deverão ser mencionados o tema do treino e seus conteúdos, a organização da sessão e duração de cada uma das partes, propostas de exercícios a utilizar e seus objetivos e ainda estratégias na gestão do espaço, material e recursos humanos.</p>
<b>DIOGO BOTAS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Caracterização Contextual; 3' <ul style="list-style-type: none"> <li>-Equipa Técnica e Plantel;</li> <li>-Funções de um Treinador Adjunto e Analista;</li> </ul> </li> <li>2- Objetivos; 2' <ul style="list-style-type: none"> <li>-Plantel;</li> <li>-Equipa Técnica;</li> </ul> </li> <li>3- Controlo e Avaliação; 3' <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treino E Competição;</li> </ul> </li> <li>4- Microciclo Padrão; 4' <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dia “Tipo” – 4ª Feira</li> </ul> </li> <li>5- Problema Prático; 2' + 8'+8' (18')</li> </ol> <p><b>Contexto:</b> Unidade de treino (4ª Feira), abordada anteriormente, cujo número de atletas será 17 mais 3 guarda-redes, dia da semana em que não teremos treino físico a realizar, tendo mais tempo disponível para o treino da organização coletiva;</p> <p><b>Problema:</b></p> <p><b>Jogo Anterior:</b> Detetámos que entre setores (defensivo e intermédio) estamos a deixar muito espaço (entrelinhas), não tendo o bloco compacto;</p> <p><b>Próximo adversário:</b> É uma equipa que explora bastante este espaço entrelinhas, através dos extremos e avançado.</p> <p><b>Tarefa:</b> Elaborar um exercício (Parte Principal) para poder corrigir este problema e preparar a equipa para este tipo de situação afim de estar melhor preparados para o jogo de Domingo;</p> <p>Que exercício podemos elaborar a partir das seguintes condições:</p> <p><b>Espaço:</b> Meio campo</p> <p><b>Material:</b> Duas balizas de 7 ou uma baliza de 11; 12 Cones e 30 sinalizadores; 15 bolas;</p>
<b>JOÃO REIS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caracterização do LOR (Onde está inserido, Elementos que o constituem e com quem colabora diretamente) (2')</li> <li>2. Objetivos do Departamento (2')</li> <li>3. Funções de um Preparador Físico Sporting (2')</li> <li>4. Objetivos LOR (2')</li> <li>5. Treino Físico transversal (dos Sub-14 à equipa B) (3')</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Treino Físico dos Iniciados (Sub-14 e Sub-15) (3')</li> <li>7. Avaliações Físicas/Antropométricas/Maturacionais (3')</li> <li>8. Treino Individualizado (1')</li> <li>9. Dia "tipo" – 5ª Feira (2')</li> <li>10. Problema Prático (10')</li> </ol> <p><b>Contexto:</b> Sessão de treino com as 2 equipas de sub-14, com aquecimento e uma parte de treino reativo para os 25 min iniciais; são previstos 40 atletas, num espaço de meio-campo de futebol 11.</p> <p><b>Material:</b> 30 sinalizadores, 10 cordas, 10 cones peq e 10 grandes, 16 arcos, 2 escadas, 8 barreiras peq e 8 grandes, 20 fitas de diversas cores)</p> <p><b>Tarefa:</b> Após a apresentação do tipo de trabalho desenvolvido neste escalão, os alunos devem elaborar uma sessão de <i>Speed Coordination</i> para o escalão de Sub-14, com as condicionantes e material apresentados nos pontos acima; Devem apresentar o objetivo da sessão (o que pretendem potenciar), explicar a dinâmica (estações, circuito, etc) e que estratégias utilizariam para promover o maior tempo de prática aos atletas.</p>
<b>MIGUEL SARAIVA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perfil do <i>Scouter</i> / Funções Gerais e as Minhas (2')</li> <li>2. Semana Padrão / Metodologia do Processo de Análise &amp; Treino (5')</li> <li>3. Modelo de Análise (Principal Foco de Análise, consoante a idade) e de que forma se observa (Forma João Couto – Estratégias) (10')</li> <li>4. Problemas/Questões para Debate:</li> <li>5. - Financiamento para o <i>Scouting</i> (Prioridades com 500€ vs Prioridades com 10.000€)</li> <li>6. - Formas diferentes de analisar a LIJ (Logica Interna de Jogo), sem ser por Momentos de Jogo</li> </ol>



#### 8.4. Anexo 4 - Questionário para os participantes do evento “Dia do Sporting na Semana de Imersão”

##### QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO

“DIA SPORTING – ESTAGIAR NA ACADEMIA”

1) IDADE \_\_\_\_

2) LIGAÇÃO AO FUTEBOL (ex. Treinador, Arbitro, Diretor, Analista, etc..)\_\_\_\_

3) Curso de Treinador: Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ (Se sim, qual? \_\_\_\_ ) Via Académica (x) \_\_ ou  
Via Associativa (x)\_\_\_\_

4) Classifique a Ação, marcando com um (x) no respetivo local:

1-Medríoce; 2-Fraco; 3- Normal; 4 -Muito bom e 5- Excelente

		1	2	3	4	5
Tema	Relevância dos Conteúdos					
	Encadeamento dos Conteúdos					
	Pertinência da Utilização de Problemas Práticos					
Oradores	Nível De Domínio dos Conteúdos Apresentados					
	Comunicação e Apresentação do Tema					
	Clareza na Exposição e Esclarecimento de Dúvidas					
	Capacidade de Despertar Interesse na Audiência					
	Criatividade dos Meios Utilizados					
Organização do Evento	Local					
	Duração do Evento					
	Duração do Intervalo					
Apreciação Global						

Observações:

---

Sugestões:

---